Psihologie practică

Coordonarea colecției:
Vasile Dem. Zamfirescu

Dr Gérard Leleu

Bărbatul de azi explicat femeilor

Tot ce-aţi vrut să ştiţi despre sexul tare
fără să îndrăzniţi să întrebaţi

Traducere din limba franceză de
Corina Mihăilescu

3
TREI

Editori:
SILVIU DRAGOMIR
VASILE DEM. ZAMFIRESCU

Director editorial:
MAGDALENA MĂRCULESCU

Coperta colecției:
FABER STUDIO (S. Olteanu, A. Rădulescu, D. Dumbrăvician)

Director de producție:
CRISTIAN CLAUDIU COBAN

Dtp:
OFELIA COȘMAN

Redactare:
RALUCA HURDUC

Corectură:
ELENA BIȚU, RODICA PETCU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
LELEU, GÉRARD
Bărbatul de azi explicat femeilor : tot ce-ați vrut să știți despre sexul tare fără să îndrăzniți să întrebați / dr. Gérard Leleu ; trad.: Corina Mihăilescu. - București : Editura Trei, 2009
Bibliogr.
ISBN 978-973-707-291-7

I. Mihăilescu, Corina (trad.)

159.922.1

Această carte a fost tradusă după
L'HOMME (NOUVEAU) EXPLIQUÉ AUX FEMMES, de Dr Gérard Leleu,
LEDUC.S Éditions, Paris, France
www.leduc-s.com

© 2006 LEDUC.S Éditions

Copyright © Editura Trei, 2009,
pentru ediția în limba română

C.P. 27-0490, București
Tel./Fax: +4 021 300 60 90
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.edituratrei.ro

ISBN 978-973-707-291-7

Cuprins

Prefață.....7
Introducere.....10

Partea întâi
Copilăria bărbatului

Capitolul 1. Amprenta trecutului.....17
Capitolul 2. Bărbatul și mama.....23
Capitolul 3. Spini în iubire.....29
Capitolul 4. Adio, mamă!.....33

Partea a doua
Ce este un bărbat?

Capitolul 5. Bărbatul biologic.....49
Capitolul 6. Bărbatul social.....54
Capitolul 7. Bărbatul în criză.....58
Capitolul 8. Bărbatul de azi.....64

Partea a treia
Bărbatul, iubirea și sexul

Capitolul 9. Bărbatul și sentimentele.....75
Capitolul 10. Fascinația pentru nuditate.....86

Capitolul 11. Le place, le-ar plăcea, nu le place 96
Capitolul 12. Bărbatul și mângâierile.....103
Capitolul 13. Geografie senzuală.....115

Partea a patra
În jurul penisului

Capitolul 14. Mângâierile din „cercul al doilea“ 139
Capitolul 15. Bărbatul și penisul lui.....149
Capitolul 16. Penisul: o capodoperă 158
Capitolul 17. A avea sau a nu avea.....171
Capitolul 18. Orgasmul masculin.....179
Capitolul 19. Despre masturbare.....188
Capitolul 20. Mângâieri, masturbare și sărut penian.....200

Partea a cincea
A face mai bine dragoste

Capitolul 21. Bucuriile mângâierii interioare 227
Capitolul 22. Poziții și mișcări 248
Capitolul 23. Erotismul anal.....268
Capitolul 24. Bărbatul și sărutul vulvar 286
Capitolul 25. Erotismul în grup 300
Capitolul 26. Bărbatul și sadismul 305
Capitolul 27. Bărbatul și fantasmele lui.....312

Partea a șasea
Pene și depanaje

Capitolul 28. Pană de erecție.....327
Capitolul 29. Ejacularea precoce.....348
Capitolul 30. Dorință, când ne părăsești 355
Capitolul 31. Seniorul și sexul.....372
Capitolul 32. Cuvântul este de aur.....385

Concluzii: În marș spre a treia civilizație.....390

Bibliografie.....392
Anexe 393

Prefață

Cum sunt extrem de sensibil (și sentimental), femeile m-au copleșit întotdeauna îndeplinindu-mi dorințele: este de ajuns ca femeia iubită să mă mângâie ușor ca să ating extazul. De aceea am cântat atât de mult femeia în cărțile mele precedente.

Totuși, confidențele tot mai numeroase ale confraților mei bărbați mi-au dat de gândit. Eliberându-și de curând sensibilitatea și senzualitatea și devenind avizi de mângâieri și de alte rafinamente erotice, se plâng că foarte multe femei nu le răspund așteptărilor. Câteodată ele se dovedesc a fi pasive, chiar lenețe, ceea ce m-a determinat să-mi revăd parcursul amoros.

Astfel mi-am amintit de acea femeie pe care o adoram, admiram și mângâiam cu fervoare ore întregi. Într-o zi, ajungând la ea aproape cocoșat din cauza unui nefericit lumbago (ar fi trebuit să rămân în patul meu, nu să mă strecor într-al ei), am rugat-o să mă mângâie, chiar să mă maseze puțin pe șale, reacția ei fiind următoarea replică: „Nu sunt gheișa ta, femeile emancipate nu mângâie!" În aceeași seară, și-a reconfirmat opinia telefonându-mi: „Mi-am sunat toate prietenele. Și ele sunt de aceeași

părere, o femeie modernă nu mângâie". Odată convorbirea încheiată, m-am apucat să-i scriu o scrisoare pentru a-i demonstra importanța mângâierilor, scrisoare ce a ajuns la 384 de pagini și a devenit *Tratatul de mângâieri*.

Mi-am amintit de asemenea și despre câteva „pene" de erecție a căror victimă am fost și de atitudinea ghinionistelor mele partenere. Desigur, nu și-au bătut joc de mine, chiar mi-au spus câteva cuvinte de încurajare („nu-i nimic, o să-ți revii"), încercând chiar câteva manevre manuale și orale de reanimare a penisului meu flasc. Dar nu pot spune că au fost suficient de perseverente, nici că au demonstrat prea multă știință înainte de a se declara neputincioase. Dar înăuntrul meu eram extrem de nemulțumit, gândindu-mă la comorile de tandrețe, răbdare și ingeniozitate de care eu dădusem dovadă — fără a mai pune la socoteală de cât timp avusesem nevoie pentru a trezi un clitoris leneș, cu reacții întârziate, sau o mucoasă vaginală extrem de amorțită. Era mult prea nedrept. Deloc ranchiunos, drept urmare am scris, spre marea fericire a doamnelor, *La caresse de Vénus ou les rêves secrets du clitoris.*

Dar astăzi simt nevoia să strig: „Da, mi-ar plăcea niște gheișe, ca acele profesioniste din Țara soarelui răsare. Sau niște «educatoare ale sexului» precum Sou Nu care l-a învățat iubirea pe «Împăratul Galben», primul din China antică, sau ca suratele care i-au succedat timp de 6 000 de ani. Ori niște Hierodule, aceste preotese consacrate iubirii, care exersau în templele din Mesopotamia. Da, am nevoie de femei active în locul acestor prea numeroase occidentale care așteaptă pasiv ca bărbații să-și asume totul fără ca ele să facă ceva".

Știu foarte bine că bărbații culeg ceea ce-au semănat: cuprinși de o nesănătoasă frică specific masculină, de-a

lungul timpului, au reprimat sexualitatea femeii și i-au impus o atitudine pasivă. O femeie corectă nu face gesturi voluptuoase, nu cere nimic pentru ea, nu manifestă plăcere. O femeie corectă nu simte plăcere. Tot din același sentiment au supus femeia, au transformat-o în servitoare. Astăzi, pe bună dreptate, servitoarea este revoltată. Și nici măcar nu binevoiește să se aplece asupra durerii lui de șale.

Și dacă am face pace? De acum înainte, draga mea femeie, te voi mângâia așa cum ai visat întotdeauna să o fac. Atunci, dacă și tu m-ai mângâia așa cum am fantasmat fără însă să îndrăznesc să ți-o spun, paradisul se va deschide înaintea noastră, nu?

Introducere

Nicio femeie nu va ști vreodată ceea ce simte un bărbat atunci când face dragoste și niciun bărbat nu va ști ceea ce trăiește o femeie în acele momente. În această carte am vrut să ridic vălul tensionat de pe sexualitatea masculină, să dezvălui fantasmele secrete ale bărbaților și să vă dăruiesc un altfel de „*bon usage*", de „mod de întrebuințare" al bărbatului erotic. Acest tratat, care se alătură celorlalte tratate în care dezvăluiam modul de folosire a femeii erotice, ar trebui să vă permită să accedeți la perfecțiunea erotică și armonia absolută cu partenerul sau partenera dumneavoastră.

Așadar, vă voi vorbi despre bărbat, dar, în aceste vremuri de tranziție, bărbatul este multiplu. În funcție de dozarea *animus* și *anima*, putem întâlni, în prezent, bărbați de modă veche, *homo anticus*, bărbați mutanți, *homo mutandis*, bărbați noi, *hommo novalis*, și, foarte rari, bărbați perfecți, *homo perfectus*. În plus, în fiecare bărbat se regăsesc numeroase varietăți. Astfel, când voi spune „bărbații" sau „femeile", adică atunci când voi face generalizări, unii vor risca să nu se recunoască. Rămâne să constatați dumneavoastră înșivă.

Foarte multe credințe deformează viziunea pe care fiecare o are despre sexualitate. Dar sunt ele fondate?

Bărbatul este centrat pe penis. Este foarte adevărat că în acest loc bine delimitat bărbatul simte teribila putere a dorinței și plăcerii, mai mult, o poate vedea și palpa. Este foarte adevărat, de asemenea, că bărbatul este narcisic centrat pe falus, pe care îl afișează drept simbol al masculinității. Totuși, bărbatul de astăzi este pe cale a se elibera de această presiune și, având tot atât de multe terminații senzoriale la nivelul pielii și gurii ca și partenera sa, descoperă plăcerile erotice pe care i le oferă tot corpul și se dovedește și el avid de mângâieri, de săruturi și de plăcere senzuală.

Bărbatul are o sexualitate superficială. Sexul bărbatului fiind extern, sexualitatea lui ar fi exterioară și i-ar permite să „tragă salve" fără a se implica, spre deosebire de femeie. Dar au existat dintotdeauna femei capabile să practice sexualitatea fără a se implica și, odată cu eliberarea moravurilor, vor exista din ce în ce mai multe. Cât despre bărbat, în măsura în care acordă o importanță atât de mare penisului său și se identifică cu el, poate face dragoste cu întreaga sa ființă. În plus, plăcerea ce se naște la nivelul sexului său se răspândește în tot corpul. Astfel încât poate resimți o plăcere globală, transcendentă, asemănătoare celei a femeii. Mai ales atunci când practică reținerea ejaculării și „mângâierea interioară", așa cum vom vedea mai încolo. În ceea ce privește interioritatea, bărbatul zilelor noastre o dobândește sălășluind împreună cu femeia în această nouă manieră de a face dragoste; și deschizându-se sensibilității pielii, cât de adevărat este

aforismul lui Paul Valéry: „Lucrul cel mai profund în om este pielea".

Sexualitatea bărbatului este simplă, chiar simplistă. S-ar rezuma la mișcări de du-te-vino ale penisului în vagin. Dar penisul nu este un piston oarecare. Este un organ viu, care poate să adopte tot felul de ritmuri, să-și modifice axa și profunzimea periplului, să varieze punctele de impact, să producă mici contracții în semn de complicitate, pe scurt, să acționeze cu inteligență și chiar cu subtilitate. Pe de altă parte, penisul este prevăzut cu o sensibilitate complexă grație numeroaselor și rafinatelor puncte erogene.

Ca și femeia, bărbatul are gură, limbă, două mâini, 2 000 cm pătrați de piele unde așteaptă 1 500 000 de receptori ai plăcerii etc. Ceea ce îi conferă posibilități nelimitate de senzații de primit și de dăruit. Mulți se folosesc deja de aceste date. Din ce în ce mai mulți se vor servi. Dincolo de rezerva impusă de civilizația patriarhală, bărbatul freamătă de emoții și în inconștientul său dansează mii de dorințe și de fantasme. Eliberându-se de povara pe care o poartă de secole, bărbatul zilelor noastre își va îmbogăți sexualitatea. O sexualitate la fel de complexă și misterioasă ca și cea a femeii.

Sexualitatea bărbatului este ceva solid. Fără îndoială, ar fi de natură animală. Eroare! Dorința, erecția și plăcerea bărbatului sunt fragile și vulnerabile. Devalorizările, umilințele, suferința sentimentală, dificultățile profesionale, șomajul, depresia îi afectează profund libidoul și pot avea ca efect impotența erectilă. Și când erecția lipsește, virilitatea își dă duhul. Însăși existența bărbatului este în pericol. Unii bărbați merg până acolo încât se sinucid. Romain

Gary și Ernest Hemingway sunt exemple ilustre. Niciun bărbat nu se poate sustrage dificultăților sexuale.

Bărbații nu se gândesc decât la asta. Totuși, după *Raportul despre sexualitatea masculină* întocmit de Pietropinto, doar 20% dintre bărbați declară că actul sexual este cea mai mare plăcere. 80% declară că este o plăcere mare, dar nu mai mare decât cea care produsă de afecțiunea femeii iubite, de copii, de reușita profesională sau de succesele sportive. Totuși, copleșiți de cantitatea imaginilor pornografice, bărbații se vor gândi din ce în ce mai mult la asta, dar o vor face din ce în ce mai puțin, în afară de „sexul virtual" sau în grup, cum se poate deja vedea.

Partea întâi

Copilăria bărbatului

Bărbatul este depozitarul trecutului său. Și al trecutului umanității care a făcut din el un copulator rapid, apoi un mascul dominant al patriarhatului. Dar în orice bărbat dormitează un bebeluș, un băiețel („Inconștientul nu are vârstă" spunea Freud), a cărui primă iubire, absolută, a fost mama. O mamă care pe cât de mult iubea, pe atât de mult respingea, pentru că ea iubea un altul, un bărbat, unul adevărat!

Pentru a-și construi identitatea masculină, bărbatul trebuie să se smulgă din ghearele mamei, ale feminității (lucru ce explică psihologia macho) și să învețe să iubească femeile fără frică, fără teamă și fără mânie.

Când vedem de unde vine, putem înțelege că nici iubirea unei femei, nici sexualitatea în dimensiunea ei împlinită și împărtășită nu sunt așa de ușoare pentru el, așa cum și-ar dori femeile.

1

Amprenta trecutului

„Cei mai mulți dintre bărbați au o sexualitate de primate“. Această frază lapidară figurează într-o lucrare semnată de două „autoare“. Auzisem fraze și mai concise din gura pacientelor mele: „Soțul meu face dragoste ca un cocoș“ sau „ca un vrăbioi“.

Trebuie să recunoaștem că mulți bărbați merită sau au meritat o astfel de sentință. Numeroși sunt cei care execută actul sexual după o secvență pe cât de scurtă, pe atât de stereotipă: erecție-penetrare-ejaculare, punct.

Într-adevăr, și așa cum vom vedea mai departe, structura sexuală a bărbatului nu este deloc elementară, dimpotrivă. Din nefericire, bărbatul a trăit de-a lungul istoriei evenimente care i-au marcat dezvoltarea.

Ați spus „primată“

Mai întâi, masculul a moștenit de la strămoșii săi preistorici — cei care au constituit lanțul comun al hominidelor și maimuțelor superioare denumite primate — un

comportament sexual expeditiv: când coborau din copaci pentru a copula într-un luminiș, trebuiau să o facă repede pentru că prădătorii cu cioc tăios pândeau în împrejurimi. De aceea actul sexual dura 15 secunde și 12 mișcări de du-te-vino. Acest comportament poate fi întâlnit și astăzi la cimpanzei, iar 99% din capitalul lor genetic este asemănător cu al nostru. Cei care suferă de ejaculare precoce nu fac altceva decât să aplice programul sexual masculin instaurat în zorii umanității.

Dar umanizarea, care constă în prelungirea secvenței sexuale, în rafinarea ei, pe scurt, în ieșirea din programul preistoric pentru a intra în erotism, ar fi trebuit să îmbogățească sexualitatea omului. Din păcate, un alt eveniment preistoric l-a împiedicat.

Și bărbatul a preluat puterea

Multă vreme — zeci de mii de ani înainte de Iisus Hristos — femeia a fost cea care a dominat, sprijinindu-și autoritatea, de altminteri pur morală, pe capacitatea de a da viață (să conceapă, să nască, să hrănească și să crească un copil) — în timp ce bărbatul își ignora rolul în a procrea — și pe puterea ei sexuală (să atragă bărbatul, să-i provoace cea mai mare dintre bețiși să-l subjuge prin această stare). Datorită acestor puteri, femeia a devenit șeful familiei (ea era cea care dădea numele ei copilului), șef de clan și războinică, profetesă, zeiță. Reprezenta ființa superioară: zeița-mamă. Era epoca matriarhatului.

Apoi bărbatul a luat puterea din mai multe motive, printre altele și pentru că, într-o zi, și-a dat seama că și sămânța lui era importantă în conceperea unei alte ființe

umane. De atunci a început — cu 20 000 de ani înainte de Hristos — domnia falusului, denumită patriarhat. Pentru a-și întări dominația, bărbatul a organizat societatea astfel încât și-a arogat toate drepturile civile și religioase, supunând femeia, care a fost decăzută la un statut inferior. Dar tot așa cum stăpânul se teme de revolta sclavilor, bărbatul a trăit cu frica rebeliunii femeii care i-ar fi luat conducerea societății. De aceea nu a încetat nicio clipă să-și întărească represiunea. Căci femeia dispunea de aceleași atuuri naturale, în special capacitatea de a da naștere unui copil și puterea sexuală.

Această putere sexuală îl fascina pe bărbat și, în același timp, îl înspăimânta. Prin putere sexuală trebuie să înțelegem irezistibila atracție pe care ea o exercita asupra lui, altfel spus, dorința căreia ea îi dădea naștere, plăcerea violentă ce o declanșa în bărbat și profundul lui atașament care rezultă din acestea. Trebuie să luăm în considerare și forța propriei dorințe a femeii, și imensa dimensiune a plăcerii ei, cu mult mai puternice decât cele ale bărbatului.

În „Tao Tö King", adevărat manual de viață al taoiștilor, vechi de aproape 3 000 de ani, putem citi: „Femeia este mai puternică decât bărbatul datorită sexului și constituției, tot așa cum apa este mai puternică decât focul. Forța yang, specifică bărbatului, este rapidă, dar volatilă și precară, în timp ce forța yin, specifică femeii, este lentă, dar durabilă și robustă." Această putere sexuală feminină va da naștere unei serii întregi de spaime în sufletul masculului.

Spaimele masculului

Simpla vedere a sexului femeii face să apară o mulțime de fantasme în mintea bărbatului, mai mult sau mai

puțin terifiante, dintre care amintim faimosul vagin cu dinți. Dar mai mult ca orice prevalează frica de epuizare. Același „Tao Tö King", idee prezentă și în multe alte tratate, spune: „Sămânța este ceea ce el are mai prețios, este sursa sănătății sale și chiar a vieții. Orice pierdere îi diminuează vitalitatea". Ceea ce ar fi grav în mult temuta epuizare este că dăunează rolurilor sociale ale masculului — rolul de șef, de războinic, de vânător — și, mai presus de orice, autorității sale față de alți bărbați și față de femei.

O altă spaimă a bărbatului era de a nu fi fragilizat, înmuiat prin frecventarea femeilor. În contactul cu ele, bărbatul devine mai sensibil, mai senzual, într-un cuvânt i se activează propria feminitate interioară. Ceea ce ar fi de asemenea incompatibil cu rolurile asumate. De aceea, în multe țări era interzisă frecventarea femeilor și actul sexual înaintea bătăliilor sau înaintea marilor vânători, a partidelor de pescuit.

O altă spaimă ar fi că bogăția sexuală a femeii, puterea ei de a suscita dorința, ar avea ca efect dezordinea socială în organizarea societății patriarhale, pofta masculilor antrenând gelozie, rivalitate, conflicte, războaie — precum legendarul război din Troia —, căsătorii destrămate sau familii dezbinate. În prezent, consecință a emancipării femeilor și a dreptului lor la plăcere, bărbații resimt o nouă fricǎ: că nu pot satisface nevoile feminine, că nu pot fi la înălțime.

Și peste toate aceste spaime, mai există și frica de alienare, bărbatul temându-se ca pasiunea sexuală să nu-l atașeze de femeie, să nu-l facă dependent de ea, chiar sclavul ei, pierzându-și astfel libertatea și frâiele propriului destin. Spaimă cuprinsă în termenul *maîtresse*[1], spaimă

[1] Stăpână, învățătoare și amantă (*n. trad.*).

ilustrată de toate femeile fatale inventate și puse în scenă de naratori: Circe, Elena, Cleopatra, Margareta, Carmen.

Fericit Orient

În fața acestor spaime, civilizațiile orientale au găsit căi sacre, care sunt tot atâtea căi de înțelepciune. Astfel, la taoiști, arta erotică face din actul sexual o uniune sacră, metafizică, între forță feminină, sau yin, și cea masculină, sau yang, uniune ce constituie Chi-ul sau forța cosmică universală. La tantrici, uniunea principiului masculin cu cel feminin reconstituie unitatea primordială și originile divine.

În toate artele erotice orientale, se recomandă reținerea ejaculării, ceea ce constituie cea mai bună soluție la frica de epuizare și cea mai bună modalitate de a anula programul de ejaculare rapidă moștenit din preistorie. Dar probabil cea mai înțeleaptă hotărâre a orientalilor este de a fi încredințat femeilor inițierea și educația erotică, educatoare ale sexului, pe linie matriarhală. În Orient, bărbații și femeile au trăit în pace șase milenii.

Crudul Occident

În fața acestor spaime, masculii din Occident au ales represiunea sexualității, cea proprie ca și cea a femeii. Arsenalul antifemeie, produsul societății patriarhale și al religiilor pe care aceasta le-a secretat, este pe cât de bogat, pe atât de terifiant: mutilări, sechestrări, execuții de femei infidele, fără a uita de arme mai subtile dar tot atât de eficiente precum culpabilizarea femeii prin inventarea

legendei păcatului originar, — ceea ce a permis și deturnarea sexualității — și devalorizarea ei prin inventarea unei „naturi feminine" care are toate defectele. Represiunea sexualității bărbatului a fost mai puțin crudă, dar la fel de eficace, pentru că l-a deturnat de la erotism. Inventarea păcatului originar l-a îndepărtat și pe bărbat de sexualitate. Ca și inventarea unei naturi masculine: în numele virilității, bărbatului îi este interzis să fie sensibil, senzual, tandru, să-și exprime emoțiile prin vorbe sau gesturi, toate acestea fiind semne de slăbiciune, calificate a fi rușinoase pentru un bărbat, nedemne de el.

Bărbatul este făcut pentru a-și domina adversarii și femeia. Educația bărbatului are drept scop sufocarea sensibilității, reprimarea emoțiilor, pe scurt, să facă din el un dur. Femeile și bărbații s-au ridicat unul împotriva celuilalt. Războiul sexelor a durat mii de ani.

În drum spre eliberarea bărbatului

În prezent, trăim o etapă capitală din istoria omenirii, sfârșitul patriarhatului. Mai întâi s-au revoltat femeile, dobândind aceeași valoare și aceleași drepturi cu bărbații. Detronat din statutul său dominant, de ființă superioară, bărbatul trebuie să-și regândească valorile, locul în societate, relațiile cu femeia. Își dă seama că și el este victima civilizației patriarhale care i-a asasinat *anima*, privându-l de partea cea mai bună a vieții. Pentru bărbat a venit ora emancipării de toate constrângerile care-l fac nefericit, nevrozat, ostil femeii, străin copiilor, dușman al vieții.

2

Bărbatul și mama

O prietenă căreia i-am mărturisit că pregăteam o carte despre bărbați declară dintr-odată: „Bărbații, este atât de simplu, sunt toți niște băieței". Fără să o știe, subscria părerii unei psihanaliste americane, Nancy Friday: „Anii de cercetare mi-au confirmat că femeile, chiar și cele mai puțin cultivate, consideră ca pe un dat că orice bărbat adult ascunde în sine un băiețel care dormitează și a cărei existență o ignoră".

Această particularitate a băiețelului, de a fi conceput, hrănit, crescut de o persoană de sex opus, va atârna greu asupra destinului și viitoarelor sale relații. Amprenta lăsată de mamă asupra băiatului va fi profundă și eternă. Sunt foarte impresionat atunci când întâlnesc o mamă cu băiețelul în brațe, iubirea lor este totală, relația este carnală și privirea atentă, chiar adoratoare a mamei, nu are sens decât în ochii încrezători, uimiți, ai copilului. Cum ar putea acesta din urmă să iubească o altă femeie?

Prima fuziune

Viața intrauterină a băiatului reprezintă experiența supremei fuziuni pe care o ființă omenească o poate cunoaște. Și aceasta durează luni bune, timp în care sângele mamei perfuzează corpul foetusului. Fiecare celulă a micuțului este scăldată, impregnată cu substanțe de la mamă: fiecare celulă rezonează la vibrațiile corpului mamei, vibrații legate de voce, bătăile inimii, respirație. Celulele lui vor păstra în memorie aceste momente de beatitudine, când plutea în imponderabilitate într-un lichid călduț, în care se afla la adăpost de foame sau lumină.

A doua fuziune

Părăsind burta mamei, copilul se află în fața altei fuziuni: în brațele mamei, iată că se bucură de aceeași căldură, de aceleași bătăi ale inimii, de aceeași voce blândă. O iubește cu atât mai mult, cu cât nașterea a fost un șoc violent și că îi este foame și frig. Cine îl va salva? Mama! Cu ea regăsește paradisul, fericirea. Atunci, între această femeie și acest bărbat în miniatură se creează o relație strânsă și intensă. Încă nu putem vorbi despre iubire. Acest atașament este legat de satisfacerea unor nevoi, este o dependență. Și sentimentele copilului sunt ambigue. O simte ca fiind „bună", o „iubește" când ea îi satisface nevoile. Dar o și detestă atunci când îl abandonează singurătății, foamei, durerilor. Vom vedea că această ambiguitate a sentimentelor va caracteriza și relațiile bărbatului cu femeia.

Învățarea plăcerii și a fericirii

În brațele mamei, copilul va descoperi toate plăcerile existenței, în special plăcerea orală (să mănânce), plăcerea tactilă (să atingă), plăcerea anală (satisfacția din evacuarea resturilor) și plăcerea sexuală. Plăcerile tactile sunt cele mai copleșitoare și prezente: toaletă, mângâieri, masaje, săruturi, mușcături etc. Aceste plăceri cutanate sunt însoțite de plăceri care vizează și alte simțuri: auzul se bucură de cuvintele tandre sau admirative ale mamei. Gustul este simțit de limbă și valul palatin prin degustarea laptelui matern. Mirosul îmbătat de mozaicul de parfumuri materne. Vederea încântată de zâmbete și mimicile cărora le răspunde și toate aceste plăceri senzitive se combină pentru a crea o stare globală de fericire.

Plăcerile sexuale

Sunt plăceri ce se nasc la nivelul penisului. Se obțin fie prin stimularea de către băiețel, este vorba despre masturbare, fie prin stimularea de către o altă persoană — mama sau o persoană însărcinată să aibă grijă de copil. Stimulările „inocente“ au loc în timpul toaletei intime. Simpla spălare urmată de ștergere dă naștere unor contacte plăcute și uneori declanșează erecție. În cazul în care copilul nu este circumcis, este recomandată igiena glandului care impune decalotarea prepuțului, altfel existând risc de fimoză.

De la plăcere la satisfacție

Copilăria este perioada în care copilul, cu ajutorul mamei, învață toate formele de plăcere care joacă un rol fundamental asupra psihismului infantil: plăcerea este anxiolitică, adică antiangoasă, antifrică, antistres și energizant. Contactul cu corpul mamei dă naștere nu numai unor senzații plăcute, dar și unui bun echilibru psihic.

Băiatul o iubește pe mama?

Într-o primă etapă, bebelușul nu-și poate iubi mama pentru că este una cu ea. Încetul cu încetul, începe să se diferențieze de ea, o descoperă, învață să o iubească. Căci ea nu se mulțumește să-i dăruiască hrană și să-i facă toaleta, ea o face cu infinită tandrețe. Gestul matern este un model de comportament sentimental, format din abnegație și solicitudine. Apropierea ei de corpul copilului erotizează și satisface corpul acestuia. Iubirea se învață prin piele.

Atunci relația mamei cu copilul devine cea mai densă, cea mai intensă, cea mai intimă relație pe care o ființă umană o poate cunoaște. Această primă iubire va rămâne înscrisă pe viață în fiecare fibră musculară, în fiecare captor senzitiv, în fiecare celulă a corpului, în fiecare neuron din creier. Toată viața el va păstra nostalgia acestui paradis pierdut și va căuta o relație asemănătoare, fuzională, senzuală, erotică, securizantă. Până la vârsta de 6 ani, mama va fi cea mai frumoasă din lume și el va mărturisi că vrea să se căsătorească cu ea. Toată viața el va căuta să reactualizeze împreună cu partenerele sale o iubire ca aceasta.

Băiatul o dorește pe mamă?

Încă de la naștere, băiatul are o sexualitate vie, simte plăcere atunci când i se atinge organul sexual, — de sine însuși sau de o altă persoană — întâmplător sau voluntar. În plus, are erecții, unele spontane, altele provocate. Aceste erecții le resimte ca o chemare a sexului de a fi atins, de a simți plăcere. O resimte ca pe o nevoie de a penetra? Sexualitatea și personalitatea psihică nu sunt suficient de structurate pentru a simți o astfel de nevoie. Nu vom putea spune că-și dorește mama în sensul sexual al termenului.

În schimb, dacă situăm dorința nu în sexualitate, ci în senzualitate, putem spune că el dorește corpul mamei pentru miile de senzații plăcute și starea de bine resimțite. A spune că mama este primul obiect al dorinței bărbatului este adevărat, dacă ne referim la senzualitate, și nu la sexualitate.

Se poate ca băiețelul de 4–7 ani care i-a surprins pe părinți făcând dragoste sau a văzut pe ecran scene sexuale să poată fantasma o relație sexuală cu mama. Dar nu este plauzibil că dorește realmente să facă dragoste cu mama. Fantasma este doar un aranjament al inconștientului pentru a economisi trecerea la act. Fantasmele care se bazează pe amintiri din copilărie nu arată aproape niciodată activități sexuale cu mama.

Băiatul o iubește pe mamă, dar nu cu sentimentele unui amant, pentru că nu are dorința sexuală. Nu este nici o iubire plină de tandrețe, ca între frate și soră, căci în relația mamă–fiu este prezentă dimensiunea carnală. Într-adevăr, o iubește cu o iubire specifică pe care o vom numi „infantilă", puternică și carnală ca o pasiune, dar fără participare sexuală. Această iubire este prototipul pasiunii amoroase:

ideală, fuzională, necondiționată, pretinzând de la celălalt uitarea de sine, pretinzând satisfacerea tuturor capriciilor, iertarea tuturor răutăților, o iubire geloasă, exclusivă.

Odată adult, bărbatul va visa să fie iubit în acest mod. În timpul stării de grație a începuturilor unei iubiri, va fi, căci femeia îndrăgostită împărtășește acest vis fuzional și necondiționat. Dar va ieși din vis în ziua în care își va da seama că nu mai dorește să-i fie mamă bărbatului-copil. Efectele sunt decepția, dezorientarea și panica resimțite de bărbat. De unde conflicte. Iar dacă nu vor ști să se reajusteze pe un alt nivel, pe care-l numesc „adevărata iubire", despărțirea este inevitabilă. Atunci bărbatul își va relua căutarea zeiței-mamă și a paradisului pierdut.

În relația mamă–băiat, partenerul care iubește cu adevărat, cu abnegație și necondiționat, cel care se află în „adevărata iubire" este mama.

3

Spini în iubire

Totuși, relațiile băiatului cu mama nu sunt întotdeauna dintre cele mai roz. Este ora de culcare, băiatul își așteaptă sărutările. Mama, în cămașă de noapte decoltată, îl culcă, îl învelește și se apleacă asupra lui pentru a-l îmbrățișa. El întinde mâna pentru a atinge sânul mamei. Atunci ea se dă înapoi și, după un sărut grăbit, se retrage cu tata. Ea, care era o ispită, devine brusc represiune. Altă dată băiatul este singur în pat: găsind că timpul trece greu, începe să se joace cu puța. Mama îl surprinde, pare stânjenită. Copilul surprinde o dezaprobare mută.

Astfel încât mama, care este întruchiparea blândeții, poate deveni în mod subit severă. Căci ea nu este doar distribuitoare de plăceri, are și responsabilitatea de a-l educa. Or, educație înseamnă constrângere, impunerea unor reguli de curățenie (în raport cu pipi-caca) și de bune maniere: mângâierile în public sunt interzise!

Atitudinea mamei este ambivalentă. Îl felicită pe băiatul ascultător și-l pedepsește pe cel rău. În schimb, fiul său o iubește cu mânie. Acest sentiment va persista și când

copilul va deveni bărbat: le va iubi pe femei cu furie căci, prin forța împrejurărilor, femeia îl frustrează câteodată. Vom vedea că această mânie se află la baza multor fantasme masculine. Și că adesea aduce perturbări în relația dintre o femeie și un bărbat.

Mama atotputernică

Mama este omnipotentă, poate să dea sau să refuze hrană sau mângâieri. Mai rău, ea poate să respingă sau să abandoneze. În caz de frustrare, copilul resimte mânie. O mânie pe care și-o reproșează. Și dacă mama se va răzbuna? Astfel, ajunge să-și ascundă resentimentul. Își impune să facă ceea ce pretinde mama. Dintr-odată simte această omniprezență ca și cum ar fi o invazie sau o întemnițare. Iubirea mamei poate fi apăsătoare, sufocantă, izolantă, dându-i chef să se revolte. Iar ambivalența izbucnește și ea: o iubire amestecată cu furie. Descoperă ceea ce va deveni la el o credință cu gust amar: a iubi înseamnă și a suferi.

Această ambiguitate cu fațete multiple se va păstra în relația unui bărbat cu o femeie. Va căuta una care să fie bună ca o mamă, dar alături de ea va izbucni și frica de a nu recădea sub influența unei femei atotputernice, capabile să-l anexeze sau să-l abandoneze. O femeie care va căuta să-l întemnițeze în spațiul feminin sau să-l absoarbă în iubirea ei. Și el, care caută un obiect al iubirii asemănător celui al mamei, iată că fuge de el: îi este teamă de orice relație fuzională, îi este teamă de intimitate, îi este greu să se angajeze în această relație.

Mama și penisul

O mamă curăță și șterge penisul fiului său. Copilul simte plăcere, dar mama îi interzice să se miște. Nu se poate abține să nu se răsucească, iar mama, stânjenită și enervată, îi spune că este rău. Și iată că apare încă o ambiguitate: în mod spontan și-ar iubi penisul care-i provoacă senzații atât de plăcute, dar i se dă de înțeles că este un organ rușinos, pe care trebuie să-l ascunzi.

Mama are și ea propria ambiguitate. A avea în față un purtător de falus ar putea să o bucure, dar trebuie să-și ascundă atracția pentru sexul bărbatului. În general, părinții îl consideră pe copil ca fiind o ființă asexuată, pentru a se proteja de propria frică de a fi incestuoși. În ceea ce o privește pe mamă, aceasta nu-i arată băiețelului decât partea maternă. Se poate întâmpla ca femeia devenită mamă să renunțe la feminitate. Totuși, văzând-o comportându-se ca o femeie cu tatăl său, îl ajută pe copil să se simtă de partea bărbaților.

Această atitudine mai mult maternă decât feminină explică neputința bărbaților îndrăgostiți în perioada de început a relației: plasează tandrețea femeii iubite de partea maternității, și nu a feminității. Acest lucru explică și neputința anumitor bărbați atunci când soția lor devine mamă, la nașterea copilului.

Până aici! Nu sunt mama ta!

Relația cu mama lasă la băiat multe amprente imprescriptibile, în special sentimente ambigue: iubire amestecată cu mânie, atracție amestecată cu frică, nevoia de a

se răzbuna din cauza frustrărilor suferite. Tot ceea ce i se întâmplă bărbatului în relația cu femeia vine din aceea că prima sa iubire, mama, avea atitudinea unei femei, mireasma unei femei, formele unei femei, pielea catifelată a unei femei. Regăsind același corp în femeia iubită, bărbatul visează să regăsească aceeași iubire. În orice femeie iubită o caută pe mama. Fantoma mamei bântuie iubirile bărbaților. O parte din el așteaptă o iubire fuzională necondiționată, în care, pasiv, ar putea regresa către fericirea paradisiacă a începuturilor. Dar, mai devreme sau mai târziu, va fi dezamăgit, căci femeia îi va spune: „Până aici! Nu sunt mama ta!“ Acest lucru se întâmplă de obicei la nașterea primului copil.

Influența mamei poate face din băiat o ființă prea sensibilă, fragilă, imatură care adesea se ascunde sub o carapace de dur.

Iubirea mamei îl învață pe băiat cum să iubească, sensibilitatea, tandrețea, căldura, delicatețea, farmecul. Amprenta mamei este la originea civilizației, a identității umane, a poeziei, a culturii.

4

Adio, mamă!

În jurul vârstei de 7 ani, băiatul începe să se desprindă de mamă. Această desprindere se desfășoară într-o perioadă de timp relativ lungă, uneori de-a lungul unei vieți și nu se desfășoară întotdeauna cu ușurință. Băiatul își construiește identitatea masculină în opoziție cu mama și cu dimensiunea feminină. Două demersuri concomitente au loc: primul, să iasă din atașamentul erotico-afectiv față de mamă, al doilea, să iasă din lumea feminină.

Detașarea de mamă

Ieșirea din atașamentul afectiv și senzual față de mamă este o etapă fundamentală în viața unui bărbat. În termeni freudieni, aceasta înseamnă rezolvarea complexului lui Oedip. În termeni populari, înseamnă să atingă vârsta înțelepciunii, pentru că băiatul conștientizează că este complet lipsit de sens să o dorească pe mama și să vrea să se căsătorească cu ea.

A încălca morala mamei făcând contrariul a ceea ce ea recomandă, iată ceea ce consacră un bărbat. A fi murdar, cu părul zburlit atunci când mama îl vrea curat și bine pieptănat. A spune cuvinte urâte, a scuipa, a face concurs de jeturi de pipi, când mama îl vrea binecrescut. A fi rău, crud, batjocoritor, scandalagiu, când mama îl dorește liniștit. A fi independent, a striga „Nu sunt un bebeluș", „Nu sunt tu", când mama ne vrea supuși. A respinge tandrețea mamei, sărutările ei — mai ales în fața prietenilor (care de altfel se comportă și ei la fel și-l încurajează în rebeliunea lui). Toate acestea consacră într-adevăr un bărbat.

Erotismul emancipează

Autoerotismul, altfel spus masturbarea, în special când se ajunge la ejaculare, favorizează autonomia băiatului. El devine singurul responsabil de starea de bine și de plăcerile sale. Și, în mod deosebit, de această plăcere extraordinară care este orgasmul, extraordinară prin intensitate, dar și pentru că produce o stare de plăcută ușurare, chiar de euforie. Mama nu mai este singurul obiect al dorinței sale, unica sursă a plăcerii lui. El însuși nu mai este copilul pasiv care așteaptă totul de la mama. Primele orgasme retrag mamei puterea pe care o avea asupra băiatului. Nu mai are nevoie de ea.

De altfel, emisia de spermă, care se va dovedi a fi simbolul masculinității sale, îl va separa de mamă, care aparține lumii feminine. Va mai face acest lucru din plăcere, dar și pentru a-și afirma diferența. Ceilalți băieți fac același lucru și se laudă cu asta. Aude de asemenea că tata și ceilalți bărbați fac glume deșucheate, pe care mama le respinge.

Ajunge să creadă că, hotărât lucru, mama nu pricepe nimic din ceea ce înseamnă să fii un bărbat adevărat.

Ceea ce îl face să simtă o oarecare tristețe și culpabilitate, tristețea de a o fi părăsit pe mama pe care o iubește încă și culpabilitatea de a-i fi retras proprietatea asupra corpului său, de a o fi deposedat de el. Ceea ce confirmă curând atitudinea băiatului care începe să refuze contactele tandre cu mama, săruturile, mângâierile ei.

La pubertate, băieții încep să fie interesați de fete, cu atât mai mult cu cât ele le trimit semnale. Ei, care se voiau murdari și nepieptănați, încep să se spele și să se pieptene, pe scurt să fie cocheți. Simt dorința de a le atinge. Dar ele fac pe mironosițele și spun oripilate: „Ce mai maniere!" Aceasta înseamnă că fetele sunt „binecrescute" de mamele lor, care le cenzurează sexualitatea născândă. Astfel, băieții o regăsesc pe mama prohibitivă, având aceeași impresie — de îndată ce este vorba despre sexualitate — că se comportă mizerabil.

A pretinde că sexul este murdar este specific femeilor, mici sau mari. De unde ideea care apare și se va perpetua în mintea băiatului că, pentru a-și satisface dorința, trebuie să forțezi și să desconsideri femeia. Această descoperire este sursă de excitație. Iată încă o dată confirmarea că femeia nu poate fi iubită decât cu mânie.

Tatăl separă

Până atunci băiatul o considera pe mamă ca fiind un bun al său. Fantasma că o posedă, știind prea bine că și tatăl său o dorea. Așadar, în fantasma lui, îl elimină pe acest rival pentru a-i lua locul. Afirmându-și locul alături de

femeie, tatăl se va introduce în diada mamă-băiat și-l va desprinde pe băiat de mamă. Făcând acest lucru, aplică o lege universală, interzicerea incestului și declanșarea maturizării sexuale a fiului. Acest rol va fi jucat de tată prin atitudinea față de mamă, afirmând: „Sunt soțul acestei femei și singurul ei partener în pat. Ea este soția MEA. Locul lângă ea este iremediabil ocupat de altcineva". Astfel, el construiește un baraj împotriva dorinței copilului. La rândul ei, mama se afișează în calitate de soție, stabilind limite intimității sale cu băiatul, făcându-l să înțeleagă că nu-i aparține întru totul.

Băiatul, obligat să renunțe la exclusivitatea pentru mamă, începe procesul de desprindere. Nu lipsit de suferințe. De acum înainte va trebui să se intereseze de alte femei, cu dorința mai mult sau mai puțin inconștientă de a reface relația fuzională a începuturilor.

Celălalt rol al tatălui este să reprezinte dimensiunea masculină cu care băiatul trebuie să se identifice. El este masculul idealizat care îi va permite puștiului să se structureze ca bărbat. Atunci acest băiețel va admite incapacitatea sa de a o satisface pe mamă. Va descoperi semnificația penisului în participarea la crearea vieții. Va descoperi de asemenea că penisul tatălui este la originea propriei existențe. Prezența puternică a tatălui îl va face să admită: „Da, sunt ca el". Ceea ce-i va permite să părăsească poziția de atașament infantil. Reprezentându-se ca bărbat, se poate sustrage mamei.

Când vedem cât de important este tatăl, înțelegem cât de mari sunt consecințele absenței sale: constituirea cuplului mamă-fiu, locul tatălui luat de către fiu, persistența influenței mamei, dificultatea băiatului de a se maturiza afectiv și sexual.

Detașarea de universul feminin

Pentru a-și dobândi virilitatea, băiatul trebuie să părăsească universul feminin. Timp de 9 luni a trăit în pântecele mamei, apoi următorii 7 ani i-a petrecut între fustele aceleiași femei. Alte femei l-au scufundat în feminitate, l-au îmbibat în feminitate, cum ar putea după toate acestea să nu fie feminizat? Și cum să iasă din această „proto-feminitate" pentru a-și construi o masculinitate de a doua generație. Pentru aceasta va trebui să se opună mamei și să-l imite pe tată și pe toți bărbații în general. Astfel, se va folosi de mijloacele obișnuite, pe care viața i le oferă, sau de mijloace elaborate, de ritualuri de inițiere. Această evoluție are loc între vârsta de 7 și 15 ani, acoperind pubertatea și adolescența.

Mijoace obișnuite

Refuzul feminității este un element constitutiv pentru masculinitate. Este masculin ceea ce nu este feminin. Pentru a exista la modul masculin, băiatul va trebui să se smulgă din ghearele femininului, să se revolte câteodată destul de violent până la fantasma că ucide. A-și exprima furia față de femei este primul strigăt de libertate al masculului în față. De aici îi vine probabil gustul pentru sfidare și război. Să vedem care sunt mijloacele obișnuite folosite de băiat pentru a-ți afirma masculinitatea.

A nu semăna cu o fată

Este obiectivul numărul 1 (teama nr. 1 fiind de a nu fi luat drept fată sau homo). Să nu fie pasiv ca un bebeluș, ci hiperactiv, agitat. Să nu fie calm ca o fată, ci zgomotos etc. Violența și manipularea armelor fac parte din acest arsenal de diferențiere. Altădată băieții se jucau cu săbii, acum se joacă cu mitraliere și cu spade cu laser. Încă de la vârste mici, băiețelul rotește deasupra capului un pistol strigând: Pac! Pac! Jocul de-a războiul este o modalitate de a se opune mamei și de a-și afirma virilitatea. Căci este o activitate din care mama este exclusă, activitate la care ea nu are acces. Mama este de partea vieții, războinicul de partea morții. Printre altele, activitatea de războinic implică și riscul de a muri în luptă. Dispunând de lucrul cel mai de preț primit de la mamă, viața, afirmă astfel că nu mai este dependent de ea.

În plus, armele evocă puterea falică, brutalitatea ei. De altfel penisul se mai numește și paloș, pistol etc. Este adevărat că penisul are rigiditatea săbiilor și armelor de foc. Coitul devine luptă. Penisul penetrează corpul femeii așa cum lamele armelor sau proiectilele penetrează corpul inamicului. Penisul trebuie să fie manevrat cu grijă, ca o armă. El permite cucerirea femeii prin seducție sau uzând de forță. De asemenea, permite lupta cu arme egale, cu femeile vrăjitoare. „Tu ai puterea de a-mi anima penisul și făcând asta devin dependent de tine. Dar eu, prin «lancea» mea te voi străpunge și te voi supune.“ Într-o ipostază și mai violentă, penisul, arma absolută, dură și brutală, poate deveni instrumentul sadismului falic.

Jocurile războinice ale băiețelului au drept scop plasarea în plan secund a plăcerilor infantile ale băiețelului.

Alianța cu alți băieți: banda

O bandă cuprinde băieți din aceeași clasă de vârstă. Are drept funcție desprinderea de mamă și de feminitate, încurajarea masculinității. Permite îndepărtarea de persoana mamei — corpul ei, afecțiunea ei — și îndepărtarea de casă (cu excepția revenirii pentru a lua masa!). Compensează afecțiunea maternă renegată. Grupul are o funcțiune maternă care constă în susținerea copilului, luarea în grijă pentru a-l ajuta să-și rezolve problemele care nu lipsesc în perioada pubertății și a adolescenței. Marile bande precum armata, Biserica (Mama Sfântă), corporațiile, îndeplinesc același rol. Acolo se înlocuiește corpul pierdut al mamei cu un corp social.

În plus, prezența fratelui de arme protejează de vrăjitoarele care ar vrea să-l anexeze pe bărbat. Discuțiile cu ceilalți băieți în privința fetelor îl învață ce trebuie să facă cu acestea. Neliniștit de perspectiva de a-și asuma o penetrare reușită sau un eșec, băiatul are nevoie să-și extindă cunoștințele și să-și încurajeze fantasmele de putere. Banda este cea care liniștește în privința transformărilor corpului, prin comparații și discuții între membri.

Banda este o etapă în construcția virilității, un suport tranzitoriu înainte a a-și asuma experiența ca atare. De notat că relațiile sexuale în cadrul ei sunt categoric excluse. Totuși, am putea considera banda ca fiind o formă de homosexualitate gregară și platonică, nereținând decât dimensiunea afectivă și eliminând dimensiunea carnală.

Mijloacele neobișnuite

Acestea sunt riturile de trecere și ritualurile inițiatice.

Pentru a-l smulge pe băiat mamei, a-l scăpa de amprenta feminină și a-i confirma identitatea de mascul, se recurge și la mijloace elaborate și adeseori crude. Ritualul este omorârea simbolică a feminității în fiecare mascul. El este specific fiecărei culturi. De notat că nu tatăl este cel care este însărcinat cu inițierea, ea este asumată de un grup de bărbați.

Riturile tribale

În funcție de civilizații, acestea sunt practicate între vârsta de 7 și 12 ani. Băiatul este smuls mamei de un grup de bărbați. Exilul acestuia poate dura de la câteva zile la câteva luni. În acest răstimp, el este supus unor probe mai mult sau mai puțin dure, în funcție de trib. Durerile pricinuite sunt fizice sau psihice. La acestea se adaugă și disperarea datorată separării de mamă, dar și frica provocată de singurătatea din timpul nopții sau de scenele terifiante ce i se impun. Apoi mai există flagelarea și rănirea, sacrificarea corpului, incizia penisului, circumcizia.

Probele au mai multe scopuri: să-i dea băiatului ocazia de a-și demonstra curajul și dorința de a deveni bărbat. Să-l purifice făcând să-i curgă sângele, fluidele feminine și puterile puse în el de femei, să-l marcheze cu cicatrice care îi vor aminti că este bărbat, să-l pregătească să înfrunte femeia în contactele intime la care îl vor constrânge căsătoria și nevoia de a se reproduce, fără a fi totuși

contaminat de acestea. Și, în sfârșit, am mai putea adăuga un ultim scop: a da bărbatului gustul de a răni.

La întoarcere, după aceste rituri, băiatului îi va fi interzis să-și privească mama, să o atingă sau să-i vorbească, până nu va deveni tată. Și aceasta pentru a nu fi din nou contaminat de ea.

Circumcizia

Constă în îndepărtarea prepuțului prin secționarea cu o lamă. Ea se realizează la câteva zile după naștere (la evrei, 8 zile), spre vârsta de 3 ani sau la adolescență. Scopul este de a întări masculinitatea băiatului. Conform părerii celor care realizează circumcizia, prepuțul din jurul glandului ar fi ca o teacă asemănătoare vaginului: este un fragment de piele de esență feminină. Îndepărtarea lui înseamnă a debarasa masculul de o formă de bisexualitate. În plus îndepărtarea, ablațiunea prepuțului exhibă glandul, semn fundamental de apartenență la sexul masculin. Acest obicei înseamnă pentru bărbați a recupera copilul de gen masculin și a-l plasa de partea lor. Atunci când cei care săvârșesc această operațiune vin să-l ia de la mamă, îi dau acesteia de înțeles că de acum băiatul le aparține.

Gestul este dureros și nu este lipsit de pericol. Se poate întâmpla ca „preoții" să secționeze însuși glandul, provocând hemoragii mortale, așa cum s-a văzut în Africa de Nord. Toate acestea nu rămân fără consecințe în ceea ce privește eroticitatea glandului. Nu mai este protejat de frecarea de haine, iar mucoasa, în mod normal hipersensibilă și hipererogenă, se cheratizează, adică se transformă într-o piele obișnuită, infinit mai puțin sensibilă. Dar

atunci când operația este practicată în bune condiții sanitare, circumcizia nu are efecte negative asupra sexualității viitoare a băiatului.

Homosexualitatea

Homosexualitatea poate fi, în unele civilizații, o etapă în desprinderea de feminin. Învățarea virilității se face cu ajutorul homosexualității, în virtutea unei credințe sau a unei constatări: bărbații care iubesc bărbați ar fi mai masculini decât heterosexualii. Invers, bărbații care iubesc femei ar deveni efeminați. Samuraii japonezi, războinicii Baruya, grecii, romanii și alții pretindeau că adevărata virilitate trece printr-o relație — inclusiv sexuală — dintre doi bărbați. În acest fel, se transmiteau sexualitatea, virtuțile masculine (curajul, îndrăzneala, stăpânirea de sine) și știința masculină.

Cavaleria (secolele XI–XII)

Între 8 și 12 ani, tânărul nobil părăsea castelul familial și pe mama lui, pentru a deprinde arta războiului într-un alt castel. Atunci era scufundat într-o lume a bărbaților. Pregătirea sa odată terminată, era făcut cavaler de ceilalți cavaleri. Atunci se leagă „frate de arme pe viață și pe moarte". Fratele de arme era mai important decât propriul frate de sânge și chiar decât soția.

Trebuie spus că în vremea aceea femeia era considerată — în linia atitudinii macho-heleno-romano-iudeice —, o ființă inferioară, pe care era de neconceput să o iubești

în alte scopuri decât cele legate de reproducere. Expresie simptomatică înainte de convertirea sa la iubirea cavalerească, Guillaume al IX-lea d'Aquitaine le denumea pe amantele sale „animale pentru încălecat".

Inițierile pararituale

Numeroase instituții constituite exclusiv din bărbați se folosesc de diferite inițieri vizând purificarea tinerilor masculi de feminitate. La modul informal, prin catehizare, Biserica Catolică le insuflă băieților o anumită ostilitate față de femeie, uitând că Iisus a fost cel mai feminin, chiar cel mai feminist, dintre profeți.

Armata îi învață pe soldați să ucidă femeia din ei. Iezuiții, colegiile engleze, cluburile sportive, taberele de cercetași sunt spații în care ești invitat să uiți de orice feminitate. În aceste colectivități, a-ți arăta sensibilitatea, tandrețea sau compasiunea te expune la a fi tratat drept „fetiță", cea mai umilitoare dintre insulte.

Promovarea virilității se face și prin legende, povestiri, biografii de eroi, prin cărți sau prin filme. Acestea sunt tot modalități de inițiere.

Noile inițieri

În fața zdruncinării, chiar disperării provocate bărbaților de repunerea în discuție a valorilor prin revoluția feministă, psihologii caută să inventeze o nouă masculinitate și să o difuzeze în „grupuri de bărbați" care se adună periodic. Unii propun regăsirea virtuților războinicului,

insistând asupra fraternității. Alții subliniază importanța relației dintre tată și fiu incitându-i pe bărbați să se reunească pentru a vorbi despre ei înșiși.

Eșecul separării băiatului

Dacă detașarea se realizează în condiții care lasă de dorit sau incomplete, consecințele asupra relațiilor adolescentului, apoi ale bărbatului cu femeile pot fi mai mult sau mai puțin grave. Nostalgia acestei prime iubiri cu mama este inevitabilă, se poate întâmpla ca aceasta să se transforme într-o căutare continuă și o decepție perpetuă. Căci relația fuzională și absolută, caracteristică începuturilor iubirii, numită „stare de grație", nu durează. Ar trebui în acest caz să regăsim al doilea suflu, să trecem împăcați la etapa a doua, când trăim fuziunea în secvențe, pe un fond de autonomie.

O altă consecință: o sumisiune persistentă a femeii, în cazul acesta a femeii iubite, această zeiță absolută. Acest lucru creează bărbați care se comportă ca niște băieței devotați și temători. Pe scurt, niște Peter Pan fragili.

O altă consecință: reacții excesive de opoziție sau revanșă. Opoziție la omniprezența mamei care ne înghite în brațele ei și ne-ar înghiți din nou în pântecele ei dacă ar putea, ne întemnițează, ne face pasivi, ne condamnă chiar la neant. Revanșa asupra frustrărilor și represiunii impuse de mamă. Excesive, reacțiile merg de la simplul resentiment sau dispreț până la ură față de femeie și sexul ei, tot atâtea elemente care caracterizează atitudinea macho. Bărbatul se poate astfel răzbuna, considerând-o pe femeie drept obiect sexual, sau atitudinea lui poate

bascula spre sadism sexual. Dar se poate întâmpla să dirijeze spre sine această agresivitate, devenind impotent, depresiv, psihopat, autodistructiv.

Ceea ce se petrece în decursul unei vieți de bărbat s-a derulat la nivelul speciei umane, bărbatul aflându-se într-o perpetuă revoltă împotriva femeii. În decursul preistoriei, revoltându-se împotriva femeii, vânătorii preistorici au preluat puterea și au supus ginta feminină.

Dar orice ar face adolescentul sau bărbatul, nu vor putea niciodată să ucidă în ei nici mama, nici femeia.

Partea a doua

Ce este un bărbat?

Răspunsul poate fi evident: un bărbat se definește printr-un cromozom Y, un penis, testicule care produc hormonul masculin, testosteronul, care îi face vocea groasă, îi dă pilozitate. Există bărbatul așa cum se naște, dar și bărbatul așa cum devine, format de educația familială, contextul social, religios: „Să fii bărbat, băiatul meu!"

Bărbatul tradițional este un dur, un mascul dominant, despărțit de sensibilitate, adeptul filosofiei „cine iubește este slab". Noul bărbat, bărbatul de mâine, se joacă cu suplețe cu părțile feminine și masculine pe care fiecare ființă umană le poartă în ea. Se poate abandona iubirii unei femei fără a se simți amenințat sau efeminat, pentru că ea îi este parteneră. Între cei doi, aflăm bărbatul în criză, debusolat, lipsit de dorințe, care nu știe unde să se situeze. Mai ales față de femei, care s-au schimbat atât de mult!

5

Bărbatul biologic

Înainte de a-l descoperi și a-l descrie pe bărbatul erotic, trebuie să știm ce este un bărbat. Trebuie să facem distincție între bărbatul creat de natură — bărbatul biologic — și bărbatul fabricat de societate, bărbatul social.

În plan biologic îl definesc mai multe criterii.

Bărbatul genetic

Cariotipul bărbatului presupune o pereche de cromozomi diferiți, X și Y. Cel al femeii prezintă o pereche de cromozomi identici: X și X. Formula X-Y definește sexul genetic masculin și determină formarea unei ființe de sex masculin. Formula X-X definește sexul feminin și determină formarea unei ființe feminine.

Pe cromozomul Y se află o genă decisivă care provoacă formarea organelor sexuale la embrion: este gena SRY (Sex — determining Region Y). Conține molecule ADN specifice care vor transforma schița sexuală primitivă (un grup de celule neutre, nici feminine, nici masculine) în

testicule, în cursul primelor 5 săptămâni. Testiculele vor începe să secrete hormonul masculin, testosteronul, care va masculiniza embrionul, mai precis tractul genital primitiv (un cordon de celule) în organe sexuale masculine interne (canalul deferent, prostată, vezicule seminale) și organe sexuale externe (penis). În luna a treia, sexul este definit. În plus, testosteronul, îmbibând creierul și corpul, va dezvolta masculinitatea fizică și morfologică (semnele sexuale secundare). Pentru a confirma masculinitatea, un alt hormon este secretat de testiculul embrionar, AMH (Anti Mulerian Hormone) destinat inhibării oricărei posibilități de feminizare.

Unii bărbați au pretins că tocmai acest cromozom Y ar demonstra superioritatea bărbatului. Feministele au afirmat că sexul de bază este sexul feminin și că acest cromozom Y nu a făcut decât să deturneze gonada embrionară spre testicul. Astfel, masculul nu este decât o femelă modificată, o construcție de gradul doi.

Câte dispute! Totuși, descoperiri recente ne-au demonstrat superioritatea cromozomică a femeii. Cromozomul X este mult mai mare, purtător de mai multe gene. În plus, a avea doi cromozomi X este un avantaj considerabil care are drept consecință o capacitate mai mare de adaptare și o protecție mai mare contra anumitor boli ereditare care, tocmai din această cauză, nu ating decât băieții. Cromozomul masculin Y, care este cel mai mic din genomul uman, devine, progresiv, tot mai sărac. Va sfârși prin a dispărea, ca și spermatozoizii. Ceea ce deschide perspective abisale, printre altele necesitatea de a recurge pe viitor la un uter artificial sau la clonare, pentru a asigura perpetuarea speciei umane.

Bărbatul gonadic

Acest bărbat se definește prin faptul că posedă testicule care secretă testosteron și fabrică spermatozoizi.

Bărbatul hormonal

Bărbatul secretă testosteron prin testicule și glandele suprarenale (în cantități mici), ca de altfel și femeia. Dar cantitatea de testosteron produsă de bărbat este de 20 de ori superioară celei produse de femeie.

Testosteronul determină masculinitatea: caracterele sexuale primare, adică testiculele, și caracterele sexuale secundare, adică organele sexuale (penis, scrot, canal deferent, vezicule seminale, prostată, pilozitatea specific masculină, implantația părului, tonalitatea vocii, forța musculară). În plus testosteronul, datorită faptului că impregnează creierul, îi conferă masculului un psihism specific, o mai mare agresivitate, un instinct de dominare.

La adolescență, se produce o creștere a secreției de testosteron care transformă morfologia și mentalul băiatului.

Sexul hormonal este relativ labil, eliminarea testiculelor sau administrarea de hormon feminin, estrogen, tinde să transforme bărbatul în femeie, atât din punct de vedere anatomic, cât și psihic. Invers, administrarea de testosteron femeii îi dă aparențe masculine. Schimbarea de sex se realizează prin administrarea de hormoni feminini bărbatului, asociată intervenției chirurgicale.

Bărbatul anatomic

Exterior, ceea ce indică masculinitatea sunt semnele sexuale primare, testiculele în scrot și caracterele sexuale secundare, adică organe sexuale externe, penis, pilozitate etc.

Interior, ceea ce ține de masculinitate sunt canalele seminale, prostata, veziculele seminale.

Bineînțeles, subiectiv vorbind, penisul este cel care îi permite bărbatului să se afirme ca mascul. Penisul este cel care îl deosebește în mod special de mamă, de femeie. Este vizibil, sare în ochi, este palpabil, mai ales în erecție. Când penisul este erect, bărbatul simte în interior o tensiune foarte plăcută, o dorință intensă de a cuceri o femeie, o dorință nestăpânită de a o penetra.

Din nefericire, acest sex anatomic este și foarte fragil. Penisul își poate pierde semeția la cea mai mică emoție negativă. Își poate pierde însăși existența dacă i se administrează câțiva hormoni feminini.

Sexul cerebral

Creierul bărbatului este diferit de cel al femeii? Până acum cercetările nu au permis decelarea diferenței. Faptul că greutatea creierului masculin este superioară nu are o semnificație fundamentală (foarte multe creiere de genii au avut o greutate inferioară mediei). Cât despre testele psihologice, ele dau aceleași răspunsuri în cazul ambelor sexe, mai puțin în ceea ce privește testele de limbaj, care arată o capacitate mai mare a femeii de a comunica interpersonal și testele de orientare spațială, care arată că bărbații se orientează mai repede în spațiu. Iar diferențele

între cele două sexe nu sunt decât de 10%. Această diferență nu împiedică psihismul femeii și al bărbatului să fie parțial diferite. Dar această diferență nu este înnăscută. Este dobândită prin interacțiunea neuronilor, prin interacțiunea cu mediul (familial, social etc.), la care se adaugă și efectele hormonilor. La naștere sunt conectați și sunt operaționali doar 10% dintre neuroni, iar restul de 90% nu sunt conectați. Influențele externe, în parte diferite pentru femeie și pentru bărbat, vor stabili noi conexiuni specifice fiecărui sex. În acest fel se constituie diferit psihismul.

6

Bărbatul social

Bărbatul este bărbat și pentru că i se spune că este. La naștere, tatăl l-a declarat de „sex masculin". Apoi de-a lungul copilăriei, părinții și anturajul l-au privit ca pe un băiat, i s-a vorbit ca unui bărbat, s-au purtat cu el ca și cu un băiat, l-au îmbrăcat ca pe un băiat, i s-au oferit jucării de băiat, i s-a spus: „Astea sunt gesturi de băiat", „Ce duri sunt băieții!", „Un băiat nu plânge!" Fără încetare i se amintește de sexul masculin. Totul îl confirmă în această identitatea sexuală.

Identitatea masculină este rezultatul unei îndoctrinări permanente, constând în inculcarea în mintea copilului a unui stereotip masculin pe care ar trebui să-l numim mai curând arhetip, într-atât de tradițional și vechi precum patriarhatul este modelul impus. Masculinitatea se fabrică așadar progresiv. Băiatul devine bărbat când a integrat un ansamblu de scheme fizice, psihice, sociale, denumite convențional „masculine".

Totuși, totul se petrece ca și cum masculinitatea nu ar fi niciodată întru totul dobândită. Băiatul, ca și bărbatul, trebuie să se convingă și să-i convingă și pe ceilalți că este

un mascul, răspunzând provocărilor: „Fii bărbat!", „Un bărbat adevărat face așa, nu face așa" sau mai rău, „Dacă ești bărbat, fă asta!", „Dovedește că ești bărbat". Această nesiguranță este legată de intimitatea îndelungă cu mama și de imersiunea în feminin. Împotriva acestei realități, cromozomul Y, testosteronul, atributele masculine și declarația la primărie ar putea să nu fie de ajuns.

Portretul bărbatului tradițional

Îl putem denumi și vechiul bărbat sau bărbatul patriarhal. Bărbatul patriarhal s-a născut în paleolitic, dar a atins perfecțiunea odată cu civilizația greacă, falocratică. Apoi civilizațiile romană și creștină au perpetuat acest tip de bărbat. Bărbatul patriarhal subzistă, dar încetul cu încetul este înlocuit de „noul bărbat".

Bărbatul vechi este produsul unor forțe convergente: presiunea biologiei, adică cromozomul Y și testosteronul (responsabil de forța musculară, agresivitate și instinctul de dominație), impactul funcțiilor acordate bărbaților (războaie, vânătoare), în sfârșit, influența educației specifice impusă de patriarhat bărbaților („Un bărbat trebuie să fie așa, să facă asta").

Portretul pe care-l voi face omului patriarhal este caricatural, desigur, bărbații nu au toți aceleași caracteristici, unii având anumite trăsături feminine. Pe de altă parte, orice descriere a bărbatului se face prin comparație cu femeia. Nu s-a afirmat el ca inversul mamei și al feminității?

Bărbatul tradițional este renumit pentru forța sa. Nu se cheamă el „sexul tare"? Forță musculară, putere sexuală, tărie de caracter. Cantitatea mare de agresivitate îl face

curajos, combativ, războinic, dar și — partea negativă a calităților — violent, crud, distructiv, chiar criminal. Instinctul său de dominație face să vrea să fie totdeauna deasupra, să-i supună pe ceilalți și deci să dețină autoritatea. Gustul pentru acțiune îl face ambițios, îi dă vise de grandoare și nevoia de a cuceri și a crea. Spiritul său de inițiativă îl face să treacă rapid la acțiune, gândirea sa este mai mult rațională și logică decât instinctivă.

Dar ceea ce caracterizează de asemenea bărbatul tradițional este felul în care își folosește senzualitatea și sensibilitatea. Își controlează în permanență sensibilitatea emoțională, are o perfectă stăpânire de sine, își interzice să-și exprime emoțiile — iubire, teamă, durere etc. — prin cuvinte sau prin gesturi; ar însemna să-și afișeze vulnerabilitatea și să sufere pasiv; un bărbat trebuie să fie insensibil, să strângă din dinți și să acționeze. Astfel, bărbatul devine o ființă dură, rece, chiar nemiloasă.

Bărbatul vechi își reprimă și sensibilitatea. Nu își permite să fie afectuos, nici tandru, fuge de sentimentalitate. Cât despre senzualitate, o sufocă și pe ea; făcând prea mult uz de simțurile sale, se fragilizează. Trebuie mai cu seamă să se ferească de contacte cutanate, adică de mângâieri, căci ele au o mare putere de moleșire. De aceea, trebuie să evite intimitatea cu femeia, care este o adevărată baie de senzualitate.

Limbajul bărbatului tradițional este într-adevăr specific, atât ca formă, cât și ca fond. Formă: bărbatul vorbește dominator, ca un războinic. Vorbește pentru a-și menține statutul superior, conversația cu el este o competiție, chiar o înfruntare. Fondul: bărbatul nu vorbește despre probleme personale, nici despre emoții, nu face confidențe,

dă informații, sfaturi, ordine. Temele sale predilecte: vânătoarea, războiul, tehnica, politica.

Acest tablou al bărbatului patriarhal cuprinde valori universale, care fac măreția Umanității. Totuși, în ceea ce privește subiectul nostru, există multe elemente defavorabile erotismului, printre altele: o insuficiență a sensibilității și senzualității, o atitudine dominatoare, o comunicare limitată ce riscă să-l condamne pe bărbat la o relație sexuală succintă: penetrez și ejaculez, gata. Lucru ce s-a întâmplat foarte adesea de-a lungul timpului în Occident. Dar, acționând în acest fel, bărbatul s-a privat de foarte multă fericire. Astfel încât putem afirma că și bărbatul patriarhal a fost victimă a societății patriarhale care i-a amputat moștenirea maternă și partea feminină din el.

Tatăl tradițional

Tatăl tradițional este un personaj atotputernic, reprezintă legea, cea care spune ce se face și ce nu se face în societate. Este cel care face autoritatea, cel care interzice și pedepsește. Este mentorul, cel care cunoaște valorile specifice virilității și care sunt, după părerea lui, rezistența la muncă fizică, curajul, capacitatea de a-și asuma un risc, încrederea în sine, tenacitatea, responsabilitatea, onoarea. Este inițiatorul. Are experiența vieții și meseriei. El este cel care transmite cunoștințe și experiență. Este protectorul. Este exemplul pe care îl admiri și dorești deopotrivă să-l depășești.

Reversul medaliei acestor calități tradiționale erau autoritarismul, incapacitatea de a intra într-un dialog, o foarte mare severitate și o mare distanță față de copii. Tatăl nu se ocupa de micuți și-i ignora în mod deliberat pe bebeluși.

7

Bărbatul în criză

Începând cu secolul XX, bărbatul tradițional a fost profund zguduit de o dublă revoluție: revoluția feministă și revoluția economică. Contestat, pierzându-și puterea, reperele, privilegiile, bărbatul este profund destabilizat și trăiește o adevărată criză identitară. Ce ar trebui să devină? Și iată-l pe bărbat aflat în căutarea unei noi identități. Consecințele asupra sexualității sunt majore.

Revolta femeilor

Pierderea poziției dominante, a puterilor și a privilegiilor pe de o parte, rebeliunea femeilor, revendicările acestora, exigențele lor, refuzul absolut al unui comportament macho pe de alta i-au zguduit pe bărbați până la panică. Există femei care devin dure, altele devin dominatoare. Unele preferă să-i părăsească și să trăiască singure, gata să-și asume sarcinile unei familii monoparentale. În sfârșit, altele intră în relație cu alte femei. Rolurile se inversează, stereotipurile dispar. Bărbatul dezorientat fuge și el.

Prestigiul zguduit

Cum revoltei femeilor i se adaugă revoluția economică, bărbatul nu se mai poate refugia în muncă. Bărbatul tradițional își afla, în rolul lui de furnizor economic exclusiv al familiei, autoritatea de șef absolut, mândria și chiar prestigiul. Acum femeile lucrează și pot asigura și ele bunăstarea economică a familiei, acoperind nevoile proprii și pe cele ale familiei. Câteodată, bărbatul aflându-se în șomaj, dornic să rămână acasă, femeia este cea care asigură veniturile financiare.

Bărbatul își mai asigura autoritatea și prestigiul prin exercitarea unei activități care impunea forță fizică, curaj, lucruri de care o femeie nu ar fi capabilă. Or, acum femeile acced în posturi altădată rezervate bărbaților. De altminteri, locurile de muncă care cer forță musculară sau sunt periculoase sunt din ce în ce mai rare, bărbații nemaiavând ocazia de a-și confirma virilitatea și de a obține puțin prestigiu.

Bărbații ratează astăzi o altă ocazie de a-și arăta virilitatea: altădată frecventau aproape exclusiv alți bărbați: vânători, frați de arme, meseriași, membrii unui club, muncitorii între ei. Lumea relațiilor de muncă era aproape exclusiv masculină. Acum se află și bărbați, și femei. Acasă, bărbații, care altădată se țineau la distanță de soție și de țânci, se află acum scufundați în intimitatea strâmtă a familiei. Cel mai adesea, persoanele care emit judecăți privind virilitatea acestora sunt femeile, nu mai sunt alți bărbați.

Tatăl nostru care ești anxios

Am spus-o deja, pentru a-și afirma masculinitatea, fiul se raportează la tată, or, tații se află în ziua de astăzi în criză. *Pater familias* altădată atât de puternic, încât avea drept de viață și de moarte asupra familiei, își vede acum autoritatea contestată de soție și copii. De acum înainte va trebui să împartă puterea în mod egal cu soția.

Nu mai este furnizorul exclusiv al familiei sale. Mai rău: uneori se poate întâmpla să nu aibă de lucru. Și atunci când are, pentru majoritatea bărbaților se poate ca această meserie să nu fie la fel de glorioasă ca cea de vânător, agricultor sau de tăietor de piatră. Această slăbire a tatălui nu-l ajută pe fiu să se construiască, agravând răul prin care trec bărbații din ziua de azi.

Dar mai grav decât un tată slab este un tată absent. Or, tații absenți devin din ce mai numeroși, fie pentru că munca îi absoarbe, fie pentru că au părăsit căminul conjugal. Prima categorie cuprinde managerii, comercianții, tehnicienii mai mult prezenți la birou, în deplasare sau pe șantier decât acasă. Și atunci când sunt acasă, surmenați, își neglijează fiul.

Adevărații absenți sunt tații divorțați și cei care-și abandonează familia pentru că responsabilitățile sunt prea greu de asumat. Fiii acestor bărbați își construiesc cu greu virilitatea, lipsindu-le educația virilă, confruntându-se cu lipsa de repere sau cu repere proaste (tată alcoolic, delincvent). În cazurile din urmă, disprețul pe care-l resimt pentru tatăl lor îi împiedică să se identifice cu acesta. Aflați în mâinile mamei, le este cu atât mai greu să se diferențieze de ea pentru a-și construi identitatea masculină.

Acestor băieți prost structurați, nesecurizați, le lipsește stima de sine și ei resimt un puternic sentiment de singurătate interioară. Sensibilitatea lor este de tip feminin. Își vor compensa starea de rău adâncindu-se trup și suflet în muncă sau practicând exerciții de forță pentru a-și crea o imagine virilă. Vor fantasma de asemenea asupra modelelor de substituție oferite de ficțiune: cântăreți de rap, eroi de seriale TV, fotbaliști. Cei mai norocoși vor găsi modele adevărate: un unchi, un frate mai mare, un profesor.

Acești băieți sunt drăguți cu fetele. Le place să le seducă, dar nu-și vor asuma niciodată o relație cu ele. Au relații sexuale nenumărate și colecționează despărțiri. În realitate, atitudinea față de fete este infantilă: maturizarea acestor bărbați-copii trece prin lucrul cu sine. Trebuie să li se taie legătura cu mama și să se împace cu masculinitatea, ceea ce înseamnă reconcilierea cu tatăl, iertându-l.

Stările sufletești ale penisului

Dacă există o circumstanță în care bărbatul să-și poată demonstra virilitatea și să rămână stăpânul jocului, dacă i-am crede pe unii bărbați, aceea ar fi actul sexual. Așadar, nu ar putea exista decât patul pentru a-ți putea dovedi că ești bărbat? Este fără îndoială părerea celor care sunt obsedați de erecție — „am erecție, deci exist" —, de mărimea organului și neapărat de orgasmul pe care-l provoacă partenerei, orgasm care le procură brevetul de bun amant și care-i va liniști asupra virilității, devenind scop imperios și unic al relațiilor, în detrimentul oricărei alte forme de sensibilitate, orgasm care constrânge la căutarea performanței prin escaladarea exceselor. Trebuie să spunem că

femeia își are și ea responsabilitatea în această cursă pentru performanță. Anumite femei dominatoare și exigente nu acceptă slăbiciuni în pat.

Obosit, se întâmplă ca penisul să se împotrivească, este începutul dezastrului și al panicii. Adio puteri falice, orgasm provocat partenerei, adio virilitate. Bărbatul este K.O. Aici își are partea de responsabilitate și femeia: înainte de această secundă fatidică, înainte chiar de a se afla împreună în pat, atitudinea ei, contestările și nemulțumirile ei l-au zdruncinat pe bărbat. Nu se mai simțea sigur pe el. Fără îndoială, aceste lucruri i-au făcut penisul vulnerabil. Apoi, amândoi ajunși în pat, această „nouă femeie" își manifestă dreptul de a lua inițiativa, de a fi activă, de a fi satisfăcută așa cum crede de cuviință, mult și bine. Dar față de o astfel de femeie devoratoare, bărbatul tradițional se teme că nu este la înălțime sau, mai rău, să nu fie judecat ca la un examen. Într-o astfel de situație, în fața unei astfel de femei întreprinzătoare, se teme că nu va fi stăpân pe situație. Această dublă teamă i-a făcut penisul vulnerabil. De acum înainte, îndoindu-se de penis, se va îndoi de sine.

Va trebui ca bărbatul să învețe arta erotică pentru a nu se mai teme de femeile lacome, să găsească în femeia cu inițiativă o binecuvântare căci, în această situație, hiperactivitatea nu mai este cerută, putând să guste și el din fericirea de a se lăsa iubit.

Dar a fost bărbatul vreodată un maestru în materie de sexualitate? Pe drept cuvânt, dintotdeauna femeia a fost cea care a ținut jocul sub control: ea este cea care își dăruiește sau nu inima, ea este cea care-și oferă sau nu corpul, ea este cea care dorește sau nu, ea este cea care se umezește sau nu, ea este cea care are sau nu orgasm.

Numai într-o singură circumstanță are bărbatul impresia că este stăpân: în cazul violului: viol conjugal, viol criminal, viol al armatelor câștigătoare. În viol bărbatul scurtcircuitează misterele, renunță la seducție, la permisiune, la întrebare, la participare și la binecuvântare. Singurul stăpân este erecția.

O tranziție dificilă

Între lumea veche — patriarhatul — și lumea care vine, bărbatul trăiește cu dificultate această tranziție. Vechile repere sunt depășite, cele noi se creează. Cum să fii în viață? Și mai ales cum să te comporți cu femeile? Unii bărbați reacționează devenind mai macho ca înainte. Mulți sunt dezorientați, chiar panicați, suferind, cufundându-se în ura de sine. Din ce în ce mai mulți bărbați au probleme sexuale și tocmai neputința aceasta face să sporească și mai mult ura de sine. Față de acești bărbați destabilizați femeile nu au deloc compasiune: femeilor le plac bărbații puternici. Puternici, dar nu macho, puternici, dar sensibili. Nu este ușor să fii bărbat astăzi.

8

Bărbatul de azi

Citește *Psychologies Magazine* sau *Feminin Psycho*. Poartă haine colorate. Merge să-și ia fetița de la școală și îi dă gustarea, ceea ce nu-l împiedică să fie mijlocaș la rugby sau pompier voluntar. Bărbatul de azi este pe cale de a se inventa. Îi putem schița portretul. Bărbatul actual este cel care se bucură de liberalizarea femeii și de egalitatea cu ea. „Să-mi fie egală, cu atât mai bine, relațiile, conversațiile noastre vor fi mai bogate, mai profunde și mai adevărate decât cele dintre un stăpân și sclava sa, și-mi place să aflu în femeie și o prietenă. Să fie independentă, cu atât mai bine, nu va mai fi o povară sau o temniță și ceea ce va învăța fără mine îmi va împărtăși și mie, spre profitul meu. Că se consideră și ea responsabilă pentru viața noastră sexuală, este și mai bine, mă săturasem să am întotdeauna inițiativa, să fac totul singur, să inventez totul.“

A elibera femininul din bărbat

Bărbatul nou este cel care lasă să răsară și să înflorească partea sa feminină; ceea ce Jung numea „*anima*" și taoiștii „yin". Această parte feminină este parte integrantă a naturii bărbatului. În cursul copilăriei, s-a dezvoltat în contact cu mama. Apoi, în adolescență, băiatul se luptă cu ea și o exilează în străfundurile sale, pentru a se detașa și a-și afirma virilitatea. Atunci se conformează stereotipurilor bărbatului patriarhal. Când va deveni bărbatul de azi, acest bărbat tradițional se va reîntâlni cu femininul său natural și va face pace cu femeia interioară. Va descoperi că femininul nu este o slăbiciune, ci o bogăție.

Am putea deja să prevedem: ceea ce încearcă bărbatul actual să dezvolte este sensibilitatea. Își permite să simtă și să-și exprime emoțiile până la lacrimi, fără a-i fi teamă să-și arate vulnerabilitatea. Îndrăznește să se arate afectuos, blând, tandru, chiar matern, fără a-i fi teamă că-și pierde autoritatea. Invers, îndrăznește să lase să apară nevoia de afecțiune și tandrețe fără a se teme că pare slab. Bărbatul nou este autentic. Inspirat de sensibilitate, noul bărbat acționează cu delicatețe, cu rafinament. Și, mai ales, fapt extrem de important, descoperă compasiunea și dragostea sau, mai degrabă, le lasă să urce din străfundurile sale și să se manifeste.

Paralel, bărbatul de azi hotărăște să-și elibereze senzualitatea, să-și lase corpul să trăiască. Își deschide larg receptorii senzoriali, pentru a se bucura de senzații mai bine și cu mai mult rafinament, devenind astfel sensibil la mângâieri. De altminteri, bărbatul care se reconectează cu femininul încearcă să-și transforme modul de comunicare: să fie mai atent la cuvintele celuilalt, în special, la cele

ale femeii, pe care încearcă într-adevăr să o înțeleagă. În același spirit, încearcă să rezolve toate opozițiile prin dialog.

Aflat în ascultarea propriului feminin și fiind atent la femeie, bărbatul nou se deschide pentru viața interioară, își oferă timpul și mijloacele să o aprofundeze, adică merge în întâmpinarea simțurilor și transcendenței. Femininul este sursă de spiritualitate; a trezi bărbatul la dimensiunea divină a fost dintotdeauna sarcina femeii.

În sfârșit, la modul cel mai prozaic, a-și asuma partea de feminin înseamnă și a lua parte la treburile obișnuite atribuite femeilor: îngrijirea copiilor și sarcinile menajere.

A lua ce este mai bun din masculin: a renunța la ceea ce este mai rău

A renunța la agresivitate, la violență, la atitudinea războinică este bine, desigur, dar bine este și a păstra combativitatea, curajul, ambiția, spiritul de învingător atunci când cauza este bună. Și, atunci când sunt conflicte, a câștiga prin spirit și inimă, și nu prin forță. „Să aibă coaie" înseamnă pentru bărbatul de azi a fi curajos, a avea forță de caracter, într-un cuvânt, a fi îndrăzneț.

A renunța la dominație, la gustul pentru putere și exploatarea celorlalți, evident, dar a rămâne un antrenor. În plus, a deveni un eliberator și un campion al împărțirii puterii.

A renunța la privilegii și, dimpotrivă, a veghea la aplicarea unei juste egalități între femeie și bărbat.

A renunța să cucerească și să invadeze, dar a persista în gustul pentru acțiune și creație, străduindu-se ca și una și alta să fie în slujba umanității și vieții.

A păstra valorile numite masculine (pe care multe femei le posedă și ele): gustul riscului, dorința de a se autodepăși, stăpânirea emoțiilor în circumstanțe critice, rezistența la opresiune.

Unirea masculinului cu femininul

Bărbatul nou aliază calitățile masculine cu cele feminine. Își unește *anima* cu *animus-ul*, pentru a forma o ființă androgină, adică o ființă în plenitudine. Noul bărbat nu este produsul unei feminizări a bărbatului care și-ar fi renegat virilitatea. Este o ființă care-și dezvoltă partea feminină fără a-și reduce partea masculină. Conjugă forța cu blândețea, soliditatea cu senzualitatea. Știe să fie războinic și poet, să dorească o femeie și să o respecte, instinctiv și spiritual. Este puternic, dar nu macho, fermecător, dar nu seducător, protector, dar nu inchizitorial, tandru dar nu moale. Bărbatul actual este un echilibru între masculin și feminin, nu este nici prea masculin, nici prea feminin.

În funcție de circumstanțe, el insistă pe o dimensiune sau pe alta a celor doi poli: polaritatea feminină sau masculină. Astfel, de la comportamentul viril pe care îl adoptă în sânul unei echipe de handball, va trece la o atitudine tandră atunci când îl va schimba pe cel mic.

Noul bărbat erotic

Sensibil, tandru, afectuos, rafinat, creativ, bun comunicator. Deschis spre spiritualitate, bărbatul de azi are

toate atributele amantului visat pentru a fi bărbatul erotic ideal. Cu atât mai mult cu cât, contactându-și feminitatea interioară, își poate întâlni cu ușurință femeia exterioară, poate să o înțeleagă, să-i sesizeze nevoile. Apoi poate să aspire să înțeleagă dorințele și așteptările acestei femei.

Va fi extrem de atent, pentru a corecta asimetriile care există între sexualitatea femeii și cea a bărbatului. În această situație, femininul său interior îi va ușura sarcina. Știe — o primă asimetrie — că femeia are nevoie de mai mult timp pentru a ajunge la orgasm, astfel va prelungi durata penetrării prin stăpânirea reflexului ejaculator. Știe — o a doua asimetrie — că partenera sa poate avea orgasme repetate cu condiția ca actul să dureze suficient de mult, astfel îl va prelungi, încercând să controleze de asemenea ejacularea. Știe — a treia asimetrie — că partenerei sale îi place să prelungească schimbul sexual dincolo de organele genitale, de aceea își va extinde sărutările și mângâierile la tot corpul. În sfârșit, știe — a patra asimetrie — că partenerei sale îi place ca relația sexuală să fie susținută de sentimente și să aibă o dimensiune spirituală, de aceea va acorda un loc mai mare sentimentelor și dimensiunii sacre a relației amoroase, prin care uniunea sexuală devine unirea a două suflete în aceeași măsură ca și cea a două trupuri. Este ceea ce eu numesc „a trece de la orgasm la extaz". Ceea ce nu îi este posibil decât bărbatului care are acces la *anima*.

Bărbatul de azi știe să primească, dar și să dăruiască. Bărbatul vechi credea că el este singurul responsabil de plăcerea femeii și singurul care este activ. Bărbatul nou știe că și el are dreptul de a nu face nimic, de a fi pasiv și de a se abandona plăcerilor pe care partenera sa i le oferă. Nu mai are de ce să fie atent doar la scopul ultim: penetrarea performantă. Gata cu obligația de a fi pregătit

întotdeauna, are dreptul să nu aibă erecție dacă nu are chef, dacă este obosit sau îngrijorat. Totuși, nu se simte mai puțin viril. El se poate abandona pentru că și-a depășit vechile spaime masculine. Frica de a nu regresa într-o poziție infantilă, frica de a nu cădea în mâinile femeilor.

Tatăl modern

Bărbatul actual din prima generație este deja sau va deveni tatăl modern, care va da naștere, împreună cu noua femeie, noului bărbat din a doua generație. Acesta, un adevărat mutant scăpat de stereotipurile patriarhale, își va orienta toate speranțele spre o lume nouă.

Tatăl modern este apropiat de copiii săi, și asta încă din prima zi de viață. Petrece mult timp cu ei, participă la îngrijirea și la educația acestora. Nu ezită să-și manifeste iubirea prin gesturi și cuvinte, trăind în intimitate cu aceștia. Bărbatul de azi știe de minune să se poarte cu bebelușii (să-i schimbe, să le dea biberonul, să-i spele, să-i înfețe). Este de ajuns să facă apel la amintirile sale de copil, mai mult sau mai puțin îndepărtate, pentru a accesa această protofeminitate cu care mama sa l-a impregnat.

Odată depășită vârsta mică, tatăl se va arăta mai masculin cu fiul, pentru a-i transmite virilitatea. Devine călăuză, mentor, antrenor, rămânând în același timp tandru, afectuos și liber să-și exprime emoțiile. Pe băiețelul său, bărbatul de azi îl plimbă de mână sau îl poartă în brațe. Pe băiatul cel mare îl îmbrățișează. Autoritatea lui va fi cu atât mai mult acceptată, dacă va fi exersată în dragoste, iar fiul se va simți demn de a fi iubit. Astfel, va beneficia de un bun echilibru psiho-afectiv.

Ar trebui să ne temem că un astfel de băiat al cărui tată și a cărui mamă au roluri asemănătoare va avea probleme de identitate sexuală? Dacă tatăl și-a integrat bine masculinitatea, va deveni mentor suficient de devreme, dacă nu este un bărbat fragil nu există niciun fel de pericol. Inconștientul copilului percepe bine energiile masculine pe care tatăl le degajă. Este un anumit mod de a fi, de a respira, de a vorbi, de a se deplasa, există apoi mirosul corpului său, timbrul vocii, pilozitatea. Atunci copilul poate să spună că este de genul masculin, ca tata.

Suntem departe de riturile de inițiere barbare care nu aveau drept scop decât omorârea femininului și perenizarea unui tip de bărbat care nu va permite civilizației în general și erotismului în particular să evolueze.

Nu este ușor

Nu este ușor să fii un astfel de bărbat. Femeile le pretind întotdeauna bărbaților să fie bărbați „adevărați", virili, solizi, amanți performanți, protectori, cineva pe care să poți conta. În același timp, ele îi doresc sensibili, tandri, senzuali, autentici.

Cum să fii viril fără a fi macho? Cum să-ți contactezi femininul fără a deveni efeminat? Cum să fii sensibil fără dulcegării? Cum să fii tandru fără a fi fragil? Cum să fii autentic (să-ți poți mărturisi fricile și îndoielile) fără a părea delicat?

Într-adevăr, nu este ușor să dozezi armonios yin-ul și yang-ul. Câteodată, yin-ul este în exces, acesta este cazul bărbatului fragil. Iată un bărbat care a conștientizat oribila și nedreapta atitudine macho și le-a dat dreptate femeilor.

Pentru a se situa la opusul unui macho și a plăcea femeilor, adoptă comportamente feminine, este blând, tandru, gentil, prevenitor, delicat, pe scurt, adorabil. Dar, fără dimensiunea masculină, se revelează moale, pasiv, fără vitalitate, plânge prea ușor, tremură în fața femeilor, căci acestea îl terorizează. Inutil să mai spunem că femeile detestă bărbații moi.

Mai este apoi și situația băiatului mamei: băiatul este crescut doar de mama singură, în absența tatălui, el are un yin supradozat și un yang modest. Este hipersensibil, pasiv și, mai mult, neprotector. Câteodată devine un fel de Peter Pan. Femeile se pot îndrăgosti de el câteodată, dar sfârșesc prin a se simți obosite de acest bărbat-copil.

Metrosexualul este și el un avatar al liberalizării femeii interioare. Este un hetero urban care se inspiră de la gay, din lookul sofisticat al bărbaților dandy (cămașă cu flori, jabou, pantofi colorați, bijuterii). Ca și homosexualii, ei sunt drăguți cu femeile și pot să le înțeleagă, ca și ei merg drept la țintă în materie de sexualitate, le agață pe fete și propun direct o relație sexuală, au mai multe amante și practică schimbarea partenerelor. Modernitatea lookului (mult mai viu decât hainele de înmormântare ale bărbatului tradițional) și înțelegerea față de femeie sunt apreciate de sexul frumos, în special de femeile la modă.

Trebuie să fii foarte vigilent în a menține o diferență între sexe pe toate planurile, ceea ce creează atracție reciprocă și face viața mai picantă. Este ceea ce face să circule cel mai bine energia iubirii.

Nu trageți în bărbatul de azi

Se întâmplă ca bărbații de azi să fie judecați fără discernământ de către femeile revoltate contra patriarhatului, în special de femeile cu un *animus* hiperdezvoltat, altfel spus masculine și dure. Aceste amazoane știu să distingă unde se află adevărații lor dușmani, căci noii bărbați, foarte sensibili, suferă din cauza comportamentului nedrept. Cu atât mai mult cu cât sunt suficient de agresați de masculii din jungla patriarhală, cu care se confruntă în lumea economică.

Ar trebui ca toate femeile să-i încurajeze pe bărbați în evoluția lor, viitorul fericit al umanității depinde de acest lucru. În fiecare femeie dormitează o Isis, această zeiță egipteană care și-a înviat și reconstituit soțul asasinat și tăiat în bucăți.

Partea a treia

Bărbatul, iubirea și sexul

Efectele conjugate ale caracteristicilor biologice și ale secolelor de opresiune masculină (căci patriarhatul a însemnat opresiune și pentru ei) determină la bărbați o abordare proprie a iubirii și sexului: disociere mai facilă între sex și iubire, distanțarea față de sentimente, tendința spre poligamie, dihotomie între Madonă și Prostituată, atracție pentru femeia ca set: „Ah, ce mai sâni! Ce mai gură!"

Bărbații au gusturi, dar și dorințe. În această parte veți afla tot ceea ce așteaptă bărbații de la femei. Iată ce le place și ce nu (la pat și prin împrejurimi) și ce le-ar plăcea să le faceți și să le spuneți. O mică plimbare prin eternul masculin și visele sale secrete.

9

Bărbatul și sentimentele

Au bărbații inimă? Sunt bărbații dotați pentru intimitate? Pot să facă dragoste fără să iubească? Sunt într-adevăr poligami? La aceste întrebări vom reflecta. Vom vorbi despre bărbat în general, dar există foarte mulți bărbați care se comportă diferit. Bărbații aflându-se în plină mutație, mai găsim unii care se comportă după modelul vechi, în timp ce alții sunt în plină evoluție.

În viziunea clasică se consideră că bărbații sunt mai puțin sentimentali, puțin dotați pentru relații afective și comunicare interpersonală. Am avea de-a face cu un handicapat afectiv.

Nu stări sufletești, trofee!

De fapt, majoritatea bărbaților sunt sentimentali. Vedeți cât de afectați pot fi, chiar distruși după o ruptură afectivă, și pentru o perioadă lungă de timp. A sugera că este vorba despre o manifestare a unei nevroze de abandon care i-ar face să regreseze spre dureri infantile nu

răpește nimic din profunzimea sentimentelor pe care le au. Adevărul este că bărbații își ascund emoțiile și își interzic să-și exprime sentimentele.

Ne aflăm în fața efectelor negative ale civilizațiilor patriarhale care-l obligă pe bărbat să se arate insensibil. A simți emoții și sentimente, a le spune, a le împărtăși înseamnă a risca să fii luat drept o ființă slabă și vulnerabilă, într-un cuvânt, lipsită de virilitate. Destinat să comande, să facă ordine, să plece la război, chiar să ucidă, bărbatul nu poate fi sentimental. Și într-adevăr, din cauză că și-au sufocat sensibilitatea de-a lungul mileniilor, se poate ca unii să fi devenit genetic insensibili. Cu atât mai mult cu cât, în copilărie, bărbatul nu a cunoscut dialogul intim și afectuos cu tatăl. Acesta nu-i vorbește decât despre rezultate școlare și sportive, pe care le pretinde din ce în ce mai bune: „Nu stări sufletești, doar trofee!", astfel îi era discursul.

Totuși, bărbații sunt sensibili și sentimentali, dar își ascund sentimentalismul pentru a se proteja de ceilalți și în mod esențial de femeie. Să admitem că se îndrăgostește și-și declară sentimentele, atunci riscă să fie respins de cea pe care o iubește, ceea ce este nu numai o suferință, ci și o înfrângere. Și apoi, a fi foarte îndrăgostit și a mărturisi acest lucru l-ar pune într-o situație de inferioritate față de femeie. Bărbatul este mult mai vulnerabil decât lasă să se creadă atitudinea lui de dominator. Fără îndoială, el ia această aparență dominatoare pentru a ascunde ceea ce este el în străfundurile sufletului.

Totuși, atunci când are încredere într-o femeie, bărbatul îndrăznește să-și scoată armura și să-și dezvăluie nevoia de afecțiune și de subtilă sensibilitate. Este partea omenească a bărbatului, cea pe care bărbatul de azi nu

ezită să o expună, spre marea fericire a relațiilor dintre femeie și bărbat. Păcat că bărbatul care îndrăznește să se descopere este adesea atât de rănit de vreo femeie cu un feminism orb.

Bărbatul este tandru?

Bărbatul și iubirea

Ce importanță dă bărbatul iubirii în viața sa? În ancheta lui Pietropinto, din 1977, la întrebarea „Ce credeți despre a fi îndrăgostit?" aflăm următoarele răspunsuri: „Este lucrul cel mai important din viață": 38,4%. „Este bine, dar putem trăi foarte bine fără": 25,2%. „Dacă ești îndrăgostit, raportul sexual este mai satisfăcător": 21,5%. Dat fiind momentul în care s-a făcut ancheta, putem considera că bărbații tradiționali au răspuns la această întrebare.

O anchetă mai recentă are următoarele rezultate mai îmbucurătoare: trebuie să spunem că se adresa bărbaților cu vârste între 25 și 35 ani, incluzând fără îndoială un număr mare de bărbați noi. Acești tineri acordau o importanță deosebită iubirii. Bărbații își mărturiseau nevoia de afecțiune și spuneau cam cât de mult îi pune în valoare dragostea unei femei și cât de mult îi încurajează. Unii se arătau a fi foarte romantici. „A fi îndrăgostit ne transformă, ne maturizează pentru a deveni demni de dragostea unei femei, pentru a o putea impresiona și proteja." Acest discurs ar fi putut fi ținut de un cavaler din secolul XI. Că iubirea are o putere de trezire extraordinară este un adevăr universal.

Examinându-l pe bărbatul îndrăgostit, aflăm lucruri remarcabile. De exemplu, că nu se îndrăgostește de oricine: inconștientul său îl îndreaptă spre cineva pe care l-a cunoscut deja. Dar unde? În copilărie, era mama sau o soră mai mare sau nașa... Pe scurt, o femeie dragă și idealizată a cărei amprentă a păstrat-o (în sensul dat de Konrad Lorenz). Femeia pe care a ales-o în prezent este cea pe care a putut să o pună în lăcașul lăsat de amprenta din trecut, femeia aleasă este și cea pe care a proiectat portretul-robot al femeii ideale, fantasmate de-a lungul anilor. Și de data aceasta, ca și în toate fazele vieții sentimentale sau sexuale a bărbatului, vedem apărând băiețelul.

Un alt fapt notabil: a se îndrăgosti înseamnă pentru bărbat a-și regăsi feminitatea infantilă, uitată în procesul de dobândire a identității masculine. Începând cu această proto-feminitate, el s-a atașat deja de o femeie anume. Feminitatea bărbatului, legată de cea a femeii, este cea care dă calitate și soliditate poveștilor de dragoste. Invers, libertinajul care-l face să treacă de la o femeie la alta traduce o teamă a bărbatului de a se reîntoarce la această feminitate și nevoia de a-și confrunta puterea falică.

O altă descoperire: cuvintele de dragoste ale femeii sunt mai mult decât simpla narcisizare a bărbatului, reprezintă o dublă reparație: cea a tăcerii mamei în privința sexualității băiatului și cea a absenței feminității mamei care se ascunde în spatele maternității.

În sfârșit, să ne amintim ceea ce am spus în privința ambivalenței sentimentelor copilului față de mamă. La vârsta adultă, alte fapte vor alimenta această paradoxală relație iubire-ură. Noul bărbat va putea să iasă din acest paradox trecând de la iubirea egoistă la adevărata iubire.

Sex și sentimente

„Femeile fac dragoste pentru a fi iubite, bărbații iubesc pentru a face dragoste", este aproape un dicton. Aceasta înseamnă că bărbatul ar putea foarte bine să se lipsească de iubire pentru a avea o femeie, dar aceasta nu s-ar putea dărui fără a se gândi la iubire. Altfel spus, bărbatul ar ști mai bine să disocieze sexualitatea de sentimente. Este adevărat? Mai este adevărat?

O anchetă recentă arată într-adevăr că bărbatul investește mai puțin în activitatea sexuală decât femeile. La întrebarea: „Puteți avea relații sexuale fără să iubiți?" 2/3 dintre bărbați răspund „Da", față de 1/3 dintre femei (mai exact 63,8% și 35,9%). Această anchetă arată că în decursul unei vieți bărbatul are în medie 11 partenere dintre care iubite sunt doar 4,5, iar femeia are 3,3 parteneri, iar iubiți vor fi 3. Mai putem constata de asemenea că 33% dintre bărbați au fost foarte îndrăgostiți de prima parteneră, față de 64% dintre femei.

Astfel, este foarte adevărat că în activitatea sexuală majoritatea bărbaților acordă mai puțină importanță aspectului afectiv și relațional decât femeia. Aceasta nu acceptă relația decât dacă există participare afectivă și intelectuală, altfel spus, decât dacă iubește și este iubită. Vom remarca totuși că o treime dintre bărbați au nevoie să fie iubiți pentru a putea să facă dragoste. Asta arată că, ancheta fiind recentă, a fost intervievat un număr mare de bărbați cu mentalitate nouă.

De ce bărbatul poate face distincție între sex și iubire? Pentru că știe să distingă mai ușor între nevoie și sentimente? Pentru că are o viziune mai profană, mai materialistă asupra sexualității? Atunci când privește o femeie,

el este cel a cărui privire îi alunecă instinctiv spre zonele erogene. El, consumator de filme pornografice. El, cu o mentalitate de penetrant fugitiv: să aibă o femeie, să o posede și să se retragă pentru a fuma o țigară sau să revină la preocupările lui, ceea ce permite și impune plăcerea sa explozivă și scurtă, urmată de o fază refractară.

Dar „este prins chiar cel care credea că prinde". Se întâmplă ca bărbatul, care la început nu viza decât o relație sexuală, să se atașeze ulterior de o femeie, trecând de la sex la afecțiune. Intensitatea plăcerii resimțite îl leagă de acea femeie care i-o produce. De acum „o are în sânge". „Recunoaștere" zic unii, „dependență" spun alții: o seamă de endorfine și de alte molecule ce dau naștere voluptății sunt responsabile de această legătură. Dar biologia nu este decât un aspect — reductor — al legăturii. Dincolo de chimia corpurilor există chimia conștiințelor. La început a fost dorința, apoi înțelegerea, apoi atașarea. Dorința pune fundamentele, plăcerea unește, iubirea încoronează. Bineînțeles, ceea ce am scris privește femeia și bărbatul tradiționali. Bărbatul de azi își revendică dreptul la sentimente. Relațiile limitate la sex îl interesează mai puțin. El preferă să asocieze sexului inima și sufletul, pe scurt profunzimea. Își recunoaște nevoia de iubire și de securitate afectivă. În ziua de astăzi, numai jumătate dintre bărbați ar putea să facă dragoste fără a fi vorba și de sentimente. Invers, femeile actuale revendică dreptul de a face dragoste fără a iubi. Fac diverse experiențe sexuale, pur fizice, în numele libertății cucerite de curând.

Dar, după o perioadă oarecare de iubire liberă, și unii, și alții recunosc că voluptatea, calitatea legăturii sexuale, fericirea care rezultă din aceasta sunt superioare atunci când cei doi parteneri se iubesc. Sunt mai multe zâmbete,

mai multă atenție, mai multă răbdare, amabilitate, tandrețe, generozitate, comunicare, creativitate, încredere, toleranță, complicitate. O absență a limitelor.

Bărbatul este poligam

Este incontestabil că bărbatul tradițional are tendințe poligame. Istoria umanității și a religiilor o dovedesc. Profeții evrei aveau mai multe soții (David avea 8 soții, Solomon 700 de soții și 300 de concubine). Împărații musulmani domneau peste haremuri, regii colecționau favorite, burghezii întrețineau demimondene. Lupanarele, casele de toleranță, prostituția în general ar fi existat dacă bărbatul nu ar fi fost poligam?

Pentru a explica această tendință, putem recurge la transmiterea genetică: ne tragem dintr-o maimuță poligamă. Alte explicații, de data aceasta biologice, ar fi că bărbatul, prin natura sa, are misiunea de a-și disemina spermatozoizii (pe care îi posedă în număr de milioane) în cele patru colțuri ale planetei feminine, pentru a asigura supraviețuirea speciei umane. În sfârșit, hormonul masculin, testosteronul, îi conferă bărbatului o irezistibilă dorință de a explora și cuceri universul feminin.

Cât despre explicația psihologică, aceasta ar fi următoarea: bărbatul vrea să-și demonstreze că a devenit adult, adică a ieșit din copilărie și de sub puterea mamei. Ar fi o modalitate de a exorciza orice suspiciune de homosexualitate pe care o consideră ca fiind o sechelă feminină. Ceea ce-i permite bărbatului această poligamie este facultatea sa de a disocia sexul de iubire și de a reduce relația sexuală la satisfacția penisului său. Această noninvestire

în relație îl autorizează să umble din floare în floare. Totuși, cum are nevoie și de securitate afectivă, a adoptat un sistem care pare că-i reușește: acasă femeia legitimă, în afară, suplimentele.

Este curios că bărbatul a limitat el însuși poligamia, creând căsătoria monogamă cu obligația de fidelitate. Ceea ce denotă faptul că bărbații din patriarhat se temeau ca nu cumva bogăția sexuală a femeii să tulbure ordinea publică prin cupiditatea, geloziile și rivalitățile cărora le-ar fi dat naștere. În plus, monogamia le dădea certitudinea că fiul lor era chiar al lor și puteau să-i transmită astfel numele și bunurile. Să observăm că, dacă bărbații au pretins de la soția lor monogamia, ei au continuat să se comporte ca niște poligami. Femeia, spre deosebire de ei, ar avea o tendință monogamă...

Bineînțeles, lucrurile stau cu totul altfel în privința noului bărbat și a noii femei. Mulți bărbați, în special cei tineri, se pronunță în favoarea iubirii unice și fidelității. „Dacă îmi înșel prietena, înseamnă că nu o respect." „Aș suferi dacă prietena mea m-ar înșela, deci nu vreau să o pun pe ea în aceeași situație, să îi produc aceeași durere." „Eu sunt interesat mai degrabă de sentimente decât de cur." Loialitatea redevine o valoare. În schimb, femeia modernă începe să-și diversifice partenerii. Tocmai și-a cucerit libertatea, dreptul la plăcere și la contracepție, și-a depășit tabuurile care o blocau și devine tot atât de infidelă pe cât este bărbatul sau, mai degrabă, era aceasta.

Tendințele poligamice ale unora și altora pot face cuplul fragil și armonia dintre parteneri mai dificilă. Pentru a contrabalansa aceste forțe centrifuge, ar trebui desăvârșită fericirea de a trăi în doi: o comunicare mai bună, un erotism mai bun, mai mult sens unirii dintre femeie și bărbat.

Madonele și prostituatele

În spiritul bărbatului tradițional s-a instalat o distincție între două categorii de femei: madonele sau intangibilele și târfele. În virtutea unui tabu universal, tabuul incestului: îi este interzis bărbatului să dorească și *a fortiori* să facă dragoste cu mama, surorile sale, cu femeile cu care este rudă. Aceste femei fac parte din categoria intangibile, respectabile, într-un cuvânt ele sunt Madonele. Am putea spune că bărbatul le consideră asexuate.

Celelalte femei, cele cu care nu este rudă, sunt sexuate și pot fi dorite și consumate. Ele nu sunt respectabile. Dacă sunt extrem de seducătoare și chiar provocatoare, sunt apte să provoace plăcere și avide să o primească, pe scurt ele sunt contrariul unei mame bune, sunt considerate târfe și bărbatul poate face cu ele ce vrea. Cel puțin acesta este punctul de vedere patriarhal.

Când o femeie este iubitoare, tandră, distinsă, rezervată îi amintește bărbatului de mama lui și, în materie de sexualitate, va acționa cu rezervă. Mai târziu, când această soție devine realmente mamă, devotându-se îngrijirii bebelușului, atinge pe deplin statutul de femeie respectabilă și intangibilă. De acum înainte, bărbatului îi este dificil, dacă nu imposibil, să o dorească și să o posede sălbatic. Cu ea va minimiza relația sexuală. Pentru a-și satisface nevoile, va merge la o femeie exterioară, aparținând categoriei târfă, amantă sau prostituată, cu care nu are limite.

Numeroși sunt bărbații care recurg la o altă cale: în loc să caute târfă în exterior, o pun în soție în această ipostază, pentru a o putea folosi astfel, o degradează prin gesturi și cuvinte, o tratează ca pe o stricată, folosind cuvinte vulgare, lovind-o sau recurgând la acte sadice.

Mai rămâne o a treia cale, folosită de bărbatul de azi: să iasă din dihotomia femeie respectabilă vs. femeie consumabilă și să facă din femeia aflată în relația de iubire — femeie dorită și dornică, femeie ce are orgasm sau care își face partenerul să aibă orgasm — o femeie respectabilă, mai mult, o femeie adorabilă, chiar o zeiță. Asemenea civilizației orientale, în care orice femeie care se unea trup și suflet cu un bărbat atingea statutul de Shakti, adică de divinitate. De ce o femeie voluptoasă ar trebui să fie o târfă, și nu o zeiță?

Într-adevăr, de ce crede bărbatul patriarhal că o femeie căreia îi place sexualitatea este o curvă, o stricată, una căreia să i-o tragi? De ce nu este și ea respectabilă? De ce să o murdărească? Această atitudine este o manifestare a „fricii masculului" care l-a cuprins pe bărbatul vechi de îndată ce femeia și-a arătat puterea. Or, puternică este dorința femeii, puternică este puterea de atracție, puternică este plăcerea pe care o face să apară în partener și pe care o simte și ea. Pentru a-i exorciza puterea, bărbatului îi trebuie să o înjosească pe femeie.

Bărbatul și intimitatea

Dacă există o ființă pe care nimic nu o predispune la intimitate, aceasta este bărbatul patriarhal. Ferecându-și sensibilitatea, afectivitatea, tandrețea, senzualitatea, interzicându-și să-și exprime emoțiile, nevoile, fără să facă cuiva confidențe, incapabil să se abandoneze și să fie pasiv, preocupat, ca să nu spun obsedat, de coit și de orgasm, această ființă nu poate fi în largul său în intimitate. O ființă dură și rece, hiperactivă și agresivă nu-și poate afla fericirea într-un dulce și tandru *laisser faire*.

De altfel, intimitatea trezește în bărbatul patriarhal multe spaime: spaima de a nu fi din nou înghițit în brațele unei femei. Spaima de a nu fi demascat în adevărul său profund, căci în intimitate suntem goi la trup și la suflet. Ne expunem arătându-ne ceea ce este mai puțin strălucitor înăuntrul nostru — temeri, slăbiciuni, răni — ceea ce riscă să dăuneze autorității asupra femeii și admirației pe care ea i-o poartă. Spaima de a nu deveni moale și prea sensibil, prea tandru și deci mai puțin activ, mai puțin agresiv, ceea ce ar dăuna autorității și activității sale. Spaima de a nu se fi epuizat, căci intimitatea conduce la sexualitate și, femeia fiind lacomă, bărbatul trebuie să cheltuiască multă energie pentru a o satisface, ceea ce iarăși riscă să-i afecteze autoritatea și activitatea. Spaima, în sfârșit, de a nu se atașa de ea și de a nu se alia cu ea, îndrăgostindu-se, scăpând astfel din mâini frâiele destinului. Poți avea încredere într-o femeie?

În schimb, bărbatul actual este perfect predispus la intimitate: sensibil, sentimental, senzual, tandru, mângâietor, bun comunicator, atent, plăcându-i să se confeseze și să primească confesiuni, recunoscându-și nevoia vitală de intimitate, nefiind deloc obsedat de penetrarea automată și nefiind astfel nevoit să aibă erecție încontinuu, se simte în intimitate precum peștele în apă. Căci intimitatea înseamnă să-ți placă să te săruți, să îmbrățișezi, să te ghemuiești lângă celălalt, să te lași mângâiat și să mângâi, să auzi respirația partenerului, să simți cum două inimi bat alături, să spui cuvinte tandre, lucruri intime și secrete. Să te simți înțeles, acceptat, susținut. Intimitatea înseamnă certitudinea că cel puțin o persoană se interesează la modul cel mai profund de tine (chiar îi pasă) și îți arată solicitudine.

10

Fascinația pentru nuditate

Vederea corpului femeii face mai mult decât să-l bucure pe bărbat: îl fascinează. La el, a vedea trece înaintea celorlalte senzații.

Predominanța vederii la bărbat

Aceasta datează de acum 10 milioane de ani, probabil. În vremurile acelea, strămoșii noștri îndepărtați săreau din creangă în creangă în imensele păduri tropicale din Africa de Est. Într-o zi s-a auzit un tunet surd și puternic, în timp ce pământul se cutremura și copacii erau cuprinși de zguduituri puternice: placa tectonică care purta Asia s-a ciocnit de placa ce susținea Africa. Partea de est a continetului african s-a scufundat și o falie imensă s-a creat de la nord la sud, pe o lungime de 4 000 de kilometri. Atunci vânturile din vest, aducătoare de ploaie, nu au mai putut atinge această zonă. Pădurile care o acopereau s-au uscat, făcând loc savanei unde hrana este rară. Pentru a supraviețui, strămoșii noștri au fost nevoiți să se adapteze. Pe

de o parte, și-au schimbat hrana, din fructivori au devenit omnivori. Din culegători au devenit culegători și vânători. Pe de altă parte, s-au ridicat pe labele din spate pentru a merge mai bine prin ierburile înalte și a explora mai eficient cu privirea depărtările, pentru a descoperi pajiști sau vreo gânganie de mâncare. Ceea ce a avut două consecințe fundamentale: dobândirea poziției verticale, primul pas spre procesul devenirii omului, și dobândirea unei vederi performante, mai ageră decât cea a femeii. Aceasta, rămasă în vizuină pentru a avea grijă de bebeluș, ființa cea mai fragilă din lume, dar și cea mai dependentă, și-a dezvoltat simțul tactil.

Iată de ce, doamnelor, de milioane de ani, bărbatului îi place să vă privească și, în special, să se uite la ceea ce vă face atât de femeie.

Semnale sexuale

Ceea ce vă face femeie este ceea ce în biologie se numește „caracter sexual secundar", lucru pe care-l datorați foliculinei, hormonul dumneavoastră feminin. În special formele dumneavoastră sunt rezultatul unei „repartizări specifice a grăsimii", iar părul lung, contrastând cu aspectul neted al pielii, este rezultatul unei „repartizări specifice a pilozității".

Pe drept cuvânt, aceste caractere sexuale secundare sunt „semnale sexuale" pe care femeia le emite unui mascul pentru a-l seduce. Punctul comun al acestor semnale sunt rotunjimile: sânul este rotund, pântecele este rotund, rotunde sunt fesele, umerii, genunchii și așa mai departe.

Totuși, rotunjimea cea mai eficace, cutia secretă a femeii, este pupila: când o femeie este excitată, înainte chiar ca ea să fie conștientă de acest lucru, pupila i se dilată, se transformă în midriază. Bărbatul primește acest semnal fără să fie conștient, fiind irezistibil atras. Frumoasele patriciene romane o știau și își puneau în ochi picături de beladonă, un extract dintr-o plantă care dilată pupila.

Care este impactul acestor semnale asupra bărbatului? Captate de ochi, semnalele ating creierul său arhaic, hipotalamusul, etajul primitiv al creierului, unde se află sediul pulsiunilor primare: a bea, a mânca, a se bate sau a face dragoste. Aici se trezește pulsiunea sexuală. Bărbatul simte un fior trecându-i prin coloana vertebrală, un bufeu de fericire pune stăpânire pe el, un elan de energie îi îndreaptă bustul, o dorință de a ține în brațe îi animă brațele, iar dacă impactul este puternic, un aflux generos de sânge îi inundă penisul, îl desfășoară, îl întinde.

Vedere de pe terase

Predominanța vederii la bărbat și existența semnalelor sexuale la femeie explică pentru ce bărbații dezbracă cu privirea trecătoarele. Este cel mai vechi joc din lume, un jos cu ghicitori. Împodobindu-se cu rochii mulate, scurtându-și fustele, adâncindu-și decolteul, femeile facilitează imaginarul masculin. În schimb, arătându-se pe plajă în bikini sau topless, ele scutcircuitează acest imaginar. Nu mai este niciun joc, este doar banalizare și insensibilitate. Vânătorului preistoric care a rămas în bărbat nu-i place ca prada să-i pice goală în ochi, este mai puțin excitant.

Piese de schimb

Referitor la viziunea pe care bărbatul o are asupra corpului femeii, trebuie știut că el are particularitatea de a-l vedea și a pune mâna pe el pe bucăți. Altfel spus, bărbatul nu percepe femeia în totalitate, ci o detaliază, o compartimentează. El observă ochii frumoși, picioarele frumoase, sânii frumoși etc. Plecând de la unul dintre aceste segmente se poate înflăcăra, aprinde, îndrăgosti. Se poate atașa de o femeie care nu-i place și chiar căsători cu ea numai pentru că are sâni frumoși. Într-o oarecare măsură, se căsătorește cu sânii. Nefericirea constă în faptul că, într-o zi, își va da seama că purtătoarea acestui semnal sexual nu este într-adevăr cineva cu care el poate fi fericit. Sau că sânii aceia au silicon. Nefericirea este că făcând dragoste cu piese de schimb, bărbatul nu reușește să găsească plenitudinea pe care o aduce uniunea corpurilor.

Sânii și fața

O anchetă recentă a Observatorului Vania despre „Intimitatea femeii" pe 750 de subiecți bărbați este extrem de instructivă. „Care este partea corpului femeii care vă seduce cel mai mult?" 23% dintre bărbați au răspuns sânii, 20% fața, 13% fesele, 5% picioarele, 1% mâinile. Aceste rezultate arată cât de mult evoluează bărbații și că nu mai sunt instinctiv, animalic atrași de semnalele cele mai sexuale precum fesele.

Constatând atracția pe care o exersează ochii și fața, putem crede că ancheta a avut un număr mare de subiecți bărbați cu mentalitate nouă. Ceea ce confirmă și

repartizarea pe clase de vârstă: sânii sunt doriți de 34% din cei cu vârste între 50 și 60 de ani, față de cei 9% din cei cu vârste cuprinse între 15 și 18 ani. Privirea, de 31% având vârsta mai mică de 25 de ani, față de 15% trecuți de 45 de ani. Proporția bărbaților moderni este, în mod logic, mai mare la tineri.

Cât despre primul loc acordat sânilor, acest lucru nu traduce numai atracția pentru un semnal sexual remarcabil, ci atracția pentru locul în care, copil, bărbatul a cunoscut o stare paradisiacă: atingere moale, caldă, blândă, învăluitoare, unde auzea vocea fermecătoare a mamei, unde era legănat, unde își liniștea foamea angoasantă, coșmarul înfricoșător, colica atroce sau durerea creșterii dinților. Desigur, pentru adultul care a devenit, această minune care este sânul este și o zonă erogenă majoră: prin el femeia simte senzații plăcute, ajungând până la plăceri extreme. Prin el se pregătește femeia să se dăruiască bărbatului, prin el se excită bărbatul, ajungând la erecție.

În ancheta citată, ochii și fața erau pe poziția a doua, respectiv a treia. Or, tocmai prin acestea se exprimă inima și sufletul femeii, ceea ce ar putea fi reconfortant în aceste vremuri pline de obsesii sexuale: pupilele despre care am vorbit deja și buzele cu atât mai senzuale, cu cât sunt mai pline. Buzele femeii fac parte din arsenalul seducției, de aceea ele veghează la consolidarea acestei seducții colorându-le în culori cât mai vii. Unele, pentru a părea și mai seducătoare, își îngroașă buzele injectându-și colagen.

Magică nuditate

Bărbatul simte o adevărată beție față de nuditatea femeii. Astfel, arta feminină a dezbrăcării în fața lui este

veche de când lumea. Poate fi practicată în public — strip-tease-ul actual —, dar numai în intimitate, când femeia iubită îndrăznește să se dezbrace cu ostentație pentru ochii frumoși ai amantului său, evenimentul atinge apogeul. Fericirea și recunoștința bărbatului nu își află egalul decât în îndrăzneala și generozitatea femeii. De aceea nuditatea amanților nu a fost banalizată.

Din păcate, în viața de zi cu zi, oamenii se îmbracă și se dezbracă, se expun goi la modul cel mai obișnuit, ca și cum celălalt ar fi absent sau ca și cum ar fi la gimnaziu. Mai rău, la baie își spală fesele, dinții, sexul sub privirea indiferentă a celuilalt. Nuditatea ar trebui folosită cu parcimonie, încercând salvarea puterii erogene și magice a nudului. Aici pudoarea se aliază cu erotismul. Nu vă dezgoliți în fața celuilalt decât pentru a servi dorinței. Rezervați afișarea sânilor, a feselor, a coapselor, a părului pubian doar pentru momentele privilegiate, pe care voi le alegeți. Atunci dezgoliți-vă cu strălucire, oferiți-vă cu fast. Dar păstrați ceva ca să vă sublinieze goliciunea, o brățară sau o urmă de parfum. Atunci bărbatul va adora trupul dumneavoastră mereu altfel.

Trubadurii și cavalerii iubirii curtenești — pe numele ei adevărat „cortezia" — aveau un adevărat cult al nudității femeii, chiar și atunci când această iubire se dorea platonică. Înainte de apariția corteziei în secolul XII, bărbații aveau puțin respect pentru femeie, pe care o considerau ca fiind o ființă inferioară, ajungând până la a contesta că ar avea suflet. Trubadurii au răsturnat această situație și au făcut din femeie subiect de iubire și adorație. Nu au acceptat ca relația dintre femeie și bărbat să se rezume la lubricitate, au dorit ca în relația dintre cei doi să fie implicate trup, inimă și suflet. De aceea, au inventat

dorința amânată, o dorință cu finalitate mereu amânată și care de atunci s-a transformat în „fin amor", care este iubire de suflet, dar nu lipsită de componenta trup. Doamna îi acorda cavalerului „recompense". Prima este „contemplarea Doamnei goale", pretendentul având dreptul să asiste la dezbrăcarea sau ceremonia de culcare a frumoasei sale. A doua era „assag" sau încercarea, el avea dreptul să se întindă în patul Doamnei, alături de ea, amândoi fiind goi. El o îmbrățișa, dar nu putea face nimic mai mult.

În toate civilizațiile, corpul gol al femeii are o putere magică care îl „farmecă" pe bărbat. Această magie este de sorginte în același timp estetică și sacră. Magia estetică este legată de rotund, care este formă perfectă, cea care-i inspiră pe artiști încă din zorii umanității. Cât despre puterea sacră a nudului, acest lucru inspiră respect bărbatului și-l aduce la un nivel de conștiință elevat. Cea mai mare parte dintre primitivi acordau trupului femeii efecte speciale. Instinctiv, percepem că această nuditate are de-a face cu metafizica și transcendența. Privită din acest unghi, dorința bărbatului de a contempla o femeie goală și actul de a dezbrăca femeia dobândesc o altă dimensiune, aducând o mai mare fericire.

Diverse consecințe

Predominanța vederii la bărbat are și alte consecințe: de-a lungul relației sexuale, bărbatul vrea să o privească pe femeie, mai ales când acesta atinge extazul orgasmului. Vederea femeii în timpul orgasmului îl transportă pe bărbat. Trebuie spus că frumusețea specială care apare pe fața femeii în extaz îl bulversează, îl răvășește. Fața este

diafană, luminoasă, ochii deschiși asupra cine știe cărei lumi care are ceva din universal și eternitate. Da, această privire îl impresionează pe bărbat și îl umple de respect.

Bărbatul este fascinat de tot ceea ce pune în valoare formele feminine, tot ceea ce o îmbracă sau o învăluie, rochii, fuste, cămăși, dessous-uri, chiloței, lenjerie intimă, coliere, pantofi, brățări.

Obnubilat de aceste forme, are tendința de a o judeca după aparențe. Femeile, în schimb, deși sensibile la forma exterioară a bărbatului, țin și la calitățile profunde, ceea ce este mult mai înțelept.

Bărbaților le place „porno"

Cei mai mulți bărbați iubesc clișeele și filmele pornografice. De ce? Pentru că le place să privească, pentru că pot disocia sentimentul de sex. De altfel, aceste filme sunt făcute de bărbați pentru bărbați.

Producțiile pornografice au și ceva efecte pozitive: le pot servi bărbaților lipsiți de experiență instruire (dar deformată). Îi pot ajuta pe bărbații cu blocaje, pot reactiva bărbații amorțiți sexual, pot compensa „lipsa" bărbaților singuratici — virtual.

Dar, în același timp, efectele negative sunt numeroase. Într-o primă fază, filmul îi excită pe bărbați, le dă chef să facă dragoste. Dar când filmul s-a sfârșit, simt o senzație de lipsă și de singurătate și mai mare. Adesea se masturbează, ceea ce-i liniștește, dar le mărește senzația de singurătate atunci când sunt singuri.

Aceste filme le pot da complexe și chiar angoase. Actorii porno au penisuri gigantice, capabile de o erecție

permanentă. Realizează fără greș copulări multiple, în nenumărate poziții, cu numeroase partenere. Ceea ce reprezintă performanțe fizice de neatins pentru un bărbat normal. Ceea ce nu se spune este că aceste penisuri sunt raritățiale naturii și că erecția lor este întreținută artificial cu injecții intercavernoase.

Atitudinea bărbaților față de femei este caracterizată de lipsă de respect. Femeile sunt reduse la obiecte sexuale, nu sunt ființe umane. În plus, bărbații sunt violenți și dominatori. În orice caz, nu sunt niciodată tandri. Partenerii, bărbați și femei, sunt reduși la organe sexuale sau la un segment din corpul lor. Aproape că nici nu au față, nici voce. Relația dintre femeie și bărbat nu este o relație interpersonală și umană. Schimbul sexual este departe de ceea ce se întâmplă în mod real între un bărbat și o femeie. De exemplu, bărbații reali nu ejaculează automat pe fața partenerei lor.

Raporturile sexuale sunt rapide și multiple, ceea ce nu este valabil în realitate și este lipsit de satisfacție pentru parteneri, în special pentru femeie. În aceste filme, femeile se dezbracă și se oferă în cel mai scurt timp. Fac dragoste imediat și au orgasm rapid. Lucru care nu se întâmplă în realitate, cu unele excepții — un minimum de timp este necesar pentru a se apropia, a se seduce, a se dărui unul altuia și a avea orgasm. Nu există nici înainte (curtea, preliminariile) nici după (postludiu, mângâieri, liniștire, plenitudine). Protagoniștii nu au personalitate, resort psihic, spirit și ceea ce fac nu are sens. În sfârșit, scenele sunt stereotipe și filmele se repetă. În plan imaginar, totul este sărac. Nu există nici scenariu, nici dialog.

Drama este că aceste filme servesc drept puncte de reper pentru mulți bărbați și, mai rău, pentru mulți adolescenți.

Or, ele creează o imagine deformată, inumană a ceea ce înseamnă comportamentul sexual și a ceea ce ar trebui să fie o relație intimă între două ființe civilizate.

11

Le place, le-ar plăcea, nu le place

Le place

Femeia ideală are un fizic drăguț, este „bine făcută", dar nu excesiv de sexy, oarecum rezervată și mai degrabă distinsă. Psihologic este sensibilă, dulce, tandră, afectuoasă, atentă la nevoile celuilalt, sinceră, inteligentă, generoasă, echilibrată. Sigură pe ea, fără nimic ostentativ.

Bărbatul tradițional insistă asupra îngrijirilor pe care această femeie i le poate acorda: o vrea atentă la dorințele lui, devotată, preocupată de el, înțelegându-l, făcând tot ceea ce vrea el. Acest bărbat ține seama și de spaimele pe care ea i le-ar putea inspira: nu este prea cochetă, nici prea încăpățânată, deloc dominatoare și nici infidelă.

Bărbatul de azi insistă asupra calităților interioare ale acestei femei și le pune înaintea calităților fizice. O vrea deschisă, vie, naturală, independentă. Și dorește ca viața ei interioară să fie bogată. Și unul, și altul insistă asupra curățeniei, trebuie să fie îngrijită și mai ales sexul trebuie să fie curat.

În sexualitate

În ceea ce privește sexualitatea și rolul femeii, bărbatul vechi și bărbatul de azi au păreri diferite, primul fiind încă atins de „frica masculului", al doilea, pe cale de a se vindeca. Bărbatul vechi dorește ca femeia să fie virgină pentru a o putea iniția, a o face să descopere plăceri și a o învăța el însuși rudimente de erotism. Această dorință de a fi primul se explică printr-o frică: dacă este deja „formată", s-ar putea să fie „deformată", adică prea „fierbinte", exigentă, iar el riscă să fie supus comparațiilor. Dacă o vrea virgină, nu o vrea și inocentă, prostuță, ci mai degrabă o bună elevă pentru a putea participa.

Totuși eleva bună nu va trebui să-și întreacă maestrul: să nu fie prea activă, să nu aibă inițiative, nici să ia decizii, să nu fie prea avidă, prea dornică. Bărbatul știe prea bine că are limite în privința numărului de orgasme și a capacității de a avea erecție, în timp ce femeia este sexual nelimitată. Aici transpare spectrul femeii nesătule. Lucrul de care îi este teamă bărbatului este să nu fie epuizat, că nu va putea să-și satisfacă partenera sau că va deveni sclavul ei sexual. Mai mult ca orice, îi este teamă că va fi înșelat sau abandonat dacă femeia este prea avidă, iar el nesatisfăcător.

Bărbatul actual vrea o femeie emancipată care să aibă experiență și tot atâta dorință cât el, să juiseze ca și el, să reacționeze, să-și exteriorizeze plăcerea, să fie activă, întreprinzătoare, îndrăzneață, să dea tot atât cât primește, să fie inventivă, să inoveze, să varieze, să ceară lucruri pe care și le dorește, să se străduiască să înțeleagă ceea ce vrea bărbatul, să-i pese de plăcerea lui, să nu aibă false pudori, rămânând totuși pudică.

Bărbatul s-a săturat să fie singurul activ, să facă el totul, să aibă inițiative, să conducă toate jocurile erotice. Este anxiogen, este epuizant. I-ar plăcea și lui să se poată abandona. Vrea să pună capăt acestei concepții occidentale, după care femeia trebuie să fie pasivă și să nu facă nimic, în timp ce bărbatul este singur responsabil cu plăcerea, totul bazându-se de fapt pe capacitatea lui erectilă. Bineînțeles, nu femeia este responsabilă de inerția sa, bărbații timpurilor trecute i-au impus inerția, ei i-au impus imobilitatea și i-au interzis voluptatea. „O femeie cinstită nu are plăceri!" Mișcarea, strigătul sunt apanajul târfelor.

Multe femei încă nu îndrăznesc să facă niciun gest spre bărbat, de frică să nu fie luate drept stricate, multe nu îndrăznesc să ceară ce le-ar plăcea, de teamă să nu-l supere pe bărbat, multe se abțin să nu țipe, pentru a nu-l speria pe bărbat. Este adevărat că o femeie cu inițiativă îi mai poate înfricoșa pe unii bărbați, frică provenind din nesiguranța că el nu este la înălțime, frică născută din eventualitatea că ea ar putea să aleagă pe altul. Această frică poate provoca inhibiții și unele accidente de erecție.

Dar, cel mai adesea, bărbatul actual își depășește temerile și vrea ca femeia să fie activă. Ea poate, partea ei yang îi permite. A făcut-o în special în Orient, unde de milenii ea este inițiatoarea împăraților și a tuturor bărbaților. A fi activă înseamnă să faci, să ceri, să exprimi. Dar nu este vorba, desigur, ca femeia să facă totul și să devină un fel de învățătoare a sexului. Într-un cuplu armonios, femeia și bărbatul vor fi cocreatorii voluptății și vor alterna rolurile activ-pasiv. Această metamorfoză a femeii, emanciparea ei sexuală, va face învechită și depășită dialectica madonă–târfă. Femeia va putea să fie „respectabilă" cu corpul ei care se bucură de orgasm (ceea ce se spunea că

este specific unei „târfe"). Mai trebuie ca bărbatul să se metamorfozeze și el și să-și învingă spaimele: frica de a nu fi la înălțime și, în consecință, de a nu fi părăsit sau înșelat, frica de a nu se epuiza încercând să o satisfacă, toate aceste frici sunt la originea fricii masculului. Reținerea ejaculării îi va permite bărbatului să satisfacă total femeia fără a se obosi. Atunci se va sfârși cu temerile.

Le-ar plăcea

Atunci când bărbații sunt întrebați ce le place să le facă femeile cel mai adesea sau mai bine în materie de erotism, ei înșiră un anumit număr de dorințe. O adevărată litanie.

Femeile să fie interesate de sexualitate. Totuși, mulți bărbați recunosc că ele sunt din ce în ce mai mult.

Să le placă mai mult și să-și exprime plăcerea.

Să fie mai active: mai inițiate, să participe mai mult, să inoveze mai mult.

Să vorbească mai mult, în special să-l încurajeze și să-l admire pe bărbat. Și mai ales să vorbească, pentru a-l învăța pe acesta corpul lor sexual și funcționarea acestuia: care este situația clitorisului și a punctului G, cea mai bună modalitate de a le mângâia, de a le stimula, pozițiile pe care le preferă și mișcările cele mai potrivite care să le facă să juiseze.

Să nu ezite să-l îndrume pe bărbat cu vocea și gestul.

Să spună ce vor și ce nu vor.

Să nu se „năpustească" asupra penisului, să nu îl „atace" chiar de la început, chiar dacă este în erecție. Dificultatea bărbaților, mai ales a celor tradiționali, constă în a rezista

la imperiosul apel al penisului care îi împiedică să extindă erotismul la ansamblul întregului corp. Să se ocupe mai mult și mai bine de penisul lor: să-l mângâie mai mult, să-l sărute mai mult, mai multe felații și mai bune.

Să accepte și să ceară mai multe săruturi vulvare („cunnilingus").

Să inițieze și să accepte mai multe poziții.

Să se ocupe mai bine de orgasmele lor, să nu le lase doar în responsabilitatea bărbaților. În orice caz, să nu simuleze niciodată. A ascunde aceasta împiedică orice progres, în timp ce a spune adevărul obligă la căutarea cauzelor și la îmbunătățirea felului de a fi și de a face.

Să facă mai des dragoste. Să ne amintim frecvența medie pentru un adult de 25–35 de ani: 6% din cupluri fac dragoste în fiecare zi, 70% de două ori pe săptămână, uneori de trei, 21% o dată pe săptămână, 2% o dată pe lună, 1% și mai puțin. Aceste medii nu sunt o obligație, fiecare are dreptul de a avea propriul temperament, ritm și să se simtă bine.

Să facă dragoste mai des în afara orelor obișnuite, care după statistici sunt dimineață la trezire pentru 12% dintre cupluri (fără îndoială datorită trezirii triumfale a bărbatului, altfel spus din cauza erecției din zori), după siestă 13%, seara la culcare 48%. Bărbații ar vrea să facă dragoste adesea după-amiază sau în timpul nopții.

În schimb, ele să accepte fără resentimente că ei nu au chef să facă dragoste și că nu pot avea erecție.

Bărbații de azi revendică dreptul de a nu avea erecție sistematic. La modul general ar vrea ca femeile să nu le mai pretindă obligativitatea de a avea performanțe.

Să facă mai mult strip-tease înainte de a i se alătura în pat.

În sfârșit, ca ele să laude și să fie încântate de frumusețea corpului și sexului partenerului, să-i laude nuditatea, cum o fac și bărbații cu nuditatea feminină, să le aprecieze cutare sau cutare parte a corpului, să contemple cutare sau cutare detaliu, să-i admire la modul cel mai sincer organul masculin, la urma urmei este actorul celor mai mari plăceri și voluptăți supreme. Să termine cu resentimentele față de acest falus vinovat de a fi instaurat falocrația. Bărbatul de azi a întors pagina atitudinii macho, femeile să-l ierte.

Nu le place

Există comportamente feminine ce nu-i plac bărbatului, punând-l pe fugă.

Bărbatului nu-i plac femeile care sunt lipsite de feminitate sau, mai rău, cele grosolane și vulgare.

Nu îi plac femeile posesive, care-l pândesc sau îl spionează.

Suportă cu greu femeile dominatoare sau agresive, cele care îi amenință libertatea sau personalitatea.

Nu îi plac femeile care vorbesc prea mult despre fostul lor amant, mai ales când fac elogiul capacităților erotice. Acest lucru îl pune într-o situație de competiție, ceea ce îi trezește frica de a nu fi la înălțime.

Nu se simte în largul lui cu femeile prea inteligente, mai ales dacă acestea se arată suficiente. Dar se plictisește în compania proastelor.

Cele prea vorbărețe îl agasează și-l plictisesc.

Disperatele și deprimatele, după un prim elan protector, sfârșesc prin a-l plictisi.

Femeile ușor accesibile le folosește uneori, dar nu se căsătorește cu ele.

Bărbatului nu îi plac femeile prea slabe, nici prea grase, cele care se neglijează, lipsite de eleganță, prost îmbrăcate, prost fardate, nepieptănate, cu păr pe față sau pe picioare, lasă-mă să te las.

Dar, mai mult ca orice, le detestă pe cele nespălate, a căror gură, axilă și sex emană mirosuri.

În sfârșit, în plan sexual, nu le plac femeile pasive, reci, care nu arată interes pentru sex.

12

Bărbatul și mângâierile

Toate părțile corpului au potențial erogen. Ele pot deveni surse de senzații plăcute, chiar voluptoase. Domeniul erotic este infinit. Noi trebuie să-l explorăm cu ajutorul mângâierilor! „Geniul speciei umane a făcut-o să inventeze mângâierea", scrie Gérard Zwang, autorul *Funcției erotice.* Mai trebuia ca natura, în bunătatea ei infinită, să-i dăruiască omului mâna.

Pentru a fi mai ușor accesibile, am clasat mângâierile în trei categorii „geografice" repartizate în trei cercuri concentrice. În centrul corpului se află primul cerc care conține organele sexuale — câțiva centimetri pătrați de mucoasă hipersensibilă. În jurul lor, se află al doilea cerc care cuprinde pubisul, fața internă a coapselor, perineul și marginea anusului — câteva zeci de centimetri pătrați de piele destul de sensibilă. Dincolo se află al treilea cerc, imensa suprafață cutanată care începe de la gleznă până în creștetul capului, însumând 2 000 de centimetri pătrați de o sensibilitate mai mare decât s-ar crede. Celui de-al doilea cerc îi adaug și sânii, a căror sensibilitate este extrem de rafinată, totuși mai mult la femeie decât la bărbat, cu unele excepții, și în conexiune cu organele sexuale.

Este bărbatul un centrat pe sex?

Unii cred că bărbatul nu ar fi foarte mare amator de mângâieri — să dăruiască și să primească —; la el sexualitatea s-ar reduce la episodul penetrare-ejaculare, secvență rapidă, scurtă și csavicompulsivă, redusă ca desfășurare la primul cerc, fără înfloriturii inutile, în care acțiunea o ia înaintea simțurilor.

Este adevărat că bărbatul, datorită tipului de erecție, simte o dorință imperioasă, aproape irezistibilă să pătrundă în corpul femeii. Dar o femeie care se manifestă în esența feminității sale poate simți de asemenea o nevoie acută de a fi penetrată, reacție consecutivă turgescenței manșonului vascular care înconjoară vaginul și pe care am putea-o denumi de asemenea „erecție".

Pe de altă parte, numeroși factori culturali au îndepărtat bărbatul de la mângâierile pielii. Bărbatul vechi evită să se lase în mâinile femeii, de teama de a nu-i deveni sclav. În schimb, în cazul femeii, factorii culturali predispun la mângâieri. Pe de o parte, este unanim acceptat ca femeile să fie sensibile și mângâietoare, maternitatea fiind o școală a mângâierilor. Faptul că bărbații se ocupă din ce în ce mai mult de progeniturile lor va contribui la trezirea puțin câte puțin a simțului tactil.

În sfârșit, rolurile și sarcinile pe care și le asumau bărbații îi împiedicau să-și rafineze sensibilitatea cutanată. Civilizația și diviziunea muncii au dat vânătorilor, războinicilor, agricultorilor și constructorilor o inimă de piatră și mâini de fier.

Totuși, dacă privim la microscop pielea bărbatului, are aceeași structură și același număr de receptori senzitivi ca și pielea femeii. De altminteri, odată cu dispariția

muncilor manuale, nu mai poți diferenția, privind și pipăind, mâna unui bărbat de mâna unei femei. La orizont apar bărbați cu inimă de mătase și mâini de catifea.

În timpul stagiilor de reabilitare a pipăitului, am putut să fac anumite constatări uimitoare. Dacă în cursul primelor stagii, din anii 1988, prezența însemna 1 sau 2 bărbați la 8 sau 9 femei, în cursul seminariilor din anii 1995 și următorii, numărul lor atingea 4 sau 5 la 6 femei. Asta înseamnă că proporția bărbaților cu mentalitate nouă crește într-un ritm fericit.

În cursul primelor seminarii, se întâmpla adesea ca bărbații să cedeze, erau cuprinși de angoasă, bătăile inimii li se accelerau, îi lua amețeala, se întâmpla chiar să vomite. Explicație: bărbații poartă în inconștientul colectiv de mii de ani interzicerea simțului tactil, iar această interzicere a fost întărită de viața individuală; atunci când sunt atinși, suportă cu greu revelația stării de bine și de plăcere pe care le-o aduc mângâierile și devin conștienți de o absență abisală care se află în ei de la naștere. Este mai ales cazul bărbaților ale căror mame sau partenere s-au arătat a fi foarte frustrante. Vedem cât de departe au fost ținuți bărbații de dimensiunea tactilă.

Rugându-i pe participanții la aceste stagii să se lege la ochi, le-am propus să dea o notă de la 1 la 5 senzației de plăcere (magnetism, blândețe, stare de bine) create de mâinile care le atingeau și masau propriile mâini. S-a dovedit că nota cea mai mare i-a fost atribuită și unei femei și unui bărbat, ceea ce demonstrează că și bărbatul, și femeia au aptitudini tactile.

Bărbații se schimbă

Bărbații se schimbă și-și schimbă sexualitatea masculină. Bărbații își dau seama că terorismul „virilității" patriarhale le-a mutilat *anima* — yin-ul lor —, le-a sufocat sensibilitatea și le-a restrâns senzualitatea, având drept consecință o relație sexuală redusă la o ejaculare obținută în două minute. Visează să iasă din „genitalitate", să-și extindă schimburile sexuale la întregul corp, să-i exploreze toate fațetele, să-i descopere multiplele zone erogene, percepând și altfel de senzații. Visează, de asemenea, să nu fie nevoiți să se mulțumească doar cu rolul activ și să poată și ei să guste din abandon și receptivitate. Și să încetinească timpul, până la a-l suspenda. Cei care încep să-și îndeplinească aceste vise, să descopere plăceri senzuale mai rafinate, mai subtile, încep să le savureze.

Bărbatul care se convertește la această formă de relație își dă seama că este plin de creativitate. Ca și cum i s-ar revela adevărata personalitate și ar vrea să recupereze toți anii pierduți. Gata cu rutina, iată că își imaginează tot felul de mângâieri noi, iată-l atent la fiecare centimetru de piele.

Astfel se plasează într-un alt tip de erotism, total, împărtășit, care aduce nu numai mai multă plăcere, dar și o nouă sursă de energie și pace. O nouă sursă de energie: senzații multiple pe suprafețe mai întinse fac să circule energia, repartizând-o în fiecare punct de pe corp, șterg oboseala fizică și psihică. Ușurare și pace: endorfinele eliberate prin stimularea pielii înlătură tensiunea nervoasă și diminuează stresul. Foarte adesea, când sunt preocupați sau obosiți, bărbații spun că nu le stă mintea la asta și refuză să se lase mângâiați, dar, făcând acest lucru, refuză însuși trata-

mentul tensiunii nervoase în care se află și al oboselii de care suferă. Dacă se hotărăsc în clipele acelea să se lase mângâiați sau masați, la nivelul mușchilor trapezi, de exemplu, această zonă cuprinsă între gât și umeri care duce povara stresului, atunci vor constata că, după câteva minute, se destind și se regenerează în mod miraculos.

În sfârșit, bărbatul care accede la acest erotism miraculos descoperă că unirea sexuală cu femeia iubită este completă, că ea este o adevărată comuniune și că, după acest schimb, rămâne o armonie fericită și durabilă.

God save the Queen!

Femeile au primit de la Destin toate predispozițiile spre tandrețe și mângâieri. Imensa lor majoritate le-au folosit pentru a le oferi copiilor și bărbaților comori de fericire. Unele totuși le-au neglijat și nu prea se servesc de ele pentru a aduce plăcere pielii (și sexului) partenerului lor. Specia feminină nu înțelege că este populată de femei dotate, dar și de femei egoiste, rapide, stângace, leneșe, ignorante.

Recenta emancipare a femeii a cauzat anumite „pagube colaterale" în planul mângâierilor. În dreapta lor revoltă împotriva statutului infamant pe care l-a impus patriarhatul, femeile au fost constrânse să-și dezvolte *animus-ul*. Din nefericire, unele au crezut că pot să renunța la *anima* lor, ceea ce le-a făcut mai puțin tandre, mai puțin mângâietoare. Această divergență de evoluție nu este bună pentru armonia dintre cele două părți ale umanității. Vă rog, lăsați fiecare să vi se dezvolte partea feminină! Feminitatea nu este ea viitorul umanității?

Pielea, un țesut extraordinar

Mângâierile din cercul al treilea se referă la toată suprafața cutanată. Adică pielea (sexul și împrejurimile lui făcând parte din primul cerc).

Multă vreme s-a crezut că este un simplu țesut de ambalaj al corpului. De fapt, se dovedește a fi și un organ senzorial — conține simțul tactil sau pipăitul — care este simțul cel mai întins și cel mai bogat. Într-adevăr, se întinde pe 18 000 de centimetri pătrați și este îmbogățit cu 1 500 000 de receptori senzoriali (fiecare centimetru pătrat conținând între 5 și 135 de receptori, în funcție de zonă). Pielea nu este deci un simț grosolan, contrar părerii comune, ea este la fel de fină ca simțurile nobile, precum vederea sau auzul. Pielea mâinilor, în special cea de pe degete, este cea mai sensibilă. Aici densitatea receptorilor poate atinge 135 pe centimetru pătrat.

Este important să știm că suprafața care reprezintă mâna este la fel de vastă ca cea care reprezintă suma trunchiului, brațelor și picioarelor. Adică numărul neuronilor senzitivi care pleacă de la mână este aproape la fel de important ca numărul celor care pleacă de pe suprafața totală a corpului (mai puțin gura). Și cu aceasta subliniem încă o dată cât de important este simțul tactil și ce impact erotic și psihic poate avea — mângâieri, îmbrățișări, masaje.

Pielea este sediul unei energii pe care știința occidentală o ignoră, dar pe care medicina orientală a studiat-o aprofundat și de a cărei descoperire s-a folosit. Această energie provine din energia universală care parcurge cosmosul — chi-ul — ea circulă prin corp, în special prin piele, unde are căi proprii: meridianele energetice. Sănătatea deplină

depinde de cantitatea totală de energie și de libera sa circulație. Nimeni nu se îndoiește că atingerea amoroasă pune în mișcare această energie: între pielea celor doi parteneri, mai ales la nivelul mâinii, se produc schimburi energetice care au ca efect descărcări de energie sau mișcări energetice.

Fără îndoială, aceste multiple schimburi de energie care se produc în intimitate sunt la originea efectului antiobosească și re-energizant resimțit la contactul celor două corpuri. Astfel, bărbații, care altădată respingeau mângâierile și masajul, sunt primii care le cer astăzi, odată ce au putut constata cât sunt de revigorante.

O altă particularitate a pielii este că emite mirosuri. Or, mirosurile au un rol important în erotism. Ele au repercusiuni profund emoționale, fie plăcute (valuri de fericire, stare de bine, atracție), fie dezagreabile (stare de rău, repulsie). Aici intervine memoria olfactivă care își are sediul în amigdala limbică — și care face ca un miros actual să trimită la unul trecut, cu care se poate asocia un eveniment plăcut (un eveniment legat de mamă, o iubire din copilărie, prima fată pe care am mângâiat-o etc.).

Anumite parfumuri, formate din molecule odorifere numite „feromoni", joacă rolul de mesageri ai dorinței. Inhalate, stimulează, prin mucoasa nazală, centrul pulsiunii sexuale — situat în hipotalamus. Astfel se naște dorința. Bărbatul a fost dintotdeauna sensibil la mirosurile emanate de femeie (miros de transpirație, secreție vaginală etc.). Totuși, mirosurile nu mai sunt afrodiziace atunci când se învechesc prea mult, căci bacteriile degradează moleculele.

Nevoia de stimulare cutanată

Bărbații sunt mai puțin reticenți față de mângâieri de când știu că stimularea cutanată este o nevoie biologică fundamentală la fel de vitală ca nevoia de aer, de hrană, de apă. Numeroase observații sau experimente au arătat că, dacă nu sunt atinse, animalele nu se pot dezvolta normal. Tot așa numeroase observații în maternități, orfelinate, spitale arată că oamenii, copiii ca și adulții, nu se pot bucura de o bună stare de sănătate și de un bun echilibru psihic dacă nu sunt atinși cu dragoste.

Stimularea pielii are nenumărate efecte pozitive, între care: crește vitalitatea, decontractează mușchii și viscerele, activează circulația venoasă etc. Dar acțiunile cele mai importante privesc psihismul, și acelea sunt efectele ei pihotrope: este relaxantă, liniștitoare și antidepresivă. Aceste efecte sunt datorate endorfinelor pe care le secretă hipotalamusul atunci când pielea este mângâiată în mod plăcut. Am putea explica toate acestea prin faptul că simțul tactil constituie un limbaj care exprimă solicitudinea și tandrețea pe care partenerul ni le adresează și care rupe angoasanta noastră singurătate.

Mângâierea gratuită, de dragoste

Mângâierea se poate dărui în preludiul coitului, sau în postludiul unirii sexuale, sau se poate oferi gratuit, fără intenția de a face dragoste. Ea are scopul de a-i produce o stare de bine partenerului fără a avea în vedere penetrarea. La urma urmei, ceea ce căutăm în legătura sexuală sunt voluptatea și liniștea, or, o secvență de mângâieri și de

masaj aduce și una, și alta. Desigur, voluptatea nu este de natură explozivă, dar ea atinge adeseori euforia. Bineînțeles, când partenerii doresc o partidă de mângâieri gratuite, femeia va trebui să evite penisul, dacă nu, acesta își va reclama dreptul, adică ușurarea prin ejaculare (prin masturbare, felație sau penetrare). Și gata cu mângâierile, căci bărbatul satisfăcut nu va mai avea după aceea chef de mângâieri.

Mângâierile preludiului

Multă vreme, în Occident și în majoritatea țărilor din lume — mai ales în cele aflate sub influența occidentală — cea mai mare parte a bărbaților săreau pe femei fără a le cere permisiunea și fără a le mângâia în prealabil, toate acestea nefiind decât forme de viol, „viol conjugal". Această lipsă de considerație pentru femeie era, pe de o parte, rezultatul unui misoginism care plutea în atmosferă și, pe de altă parte, al represiunii sexuale instaurate de religiile creștine. Dimpotrivă, în Orient, de mai bine de 6 000 de ani, artele erotice predicau despre importanța preludiului, descriindu-l cu poezie și foarte multe detalii.

De la „emanciparea" femeii, care și-a dobândit dreptul la plăcere, de la liberalizarea sexuală și până la apariția sexologiei, bărbații știau prea bine că femeia trebuie pregătită pentru penetrare. A pregăti înseamnă a-i crește dorința de a face dragoste (în cazul în care dorința acesteia ar fi dormitat), a-i provoca lubrifierea pentru ca schimbul să se petreacă bine pentru ambii parteneri și să îmbunătățească turgescența corpurilor erectile (clitoris, vulvă, orificiu vaginal), pentru ca plăcerea să fie optimă.

Totuși există două feluri de preludiu, în funcție de mentalitatea bărbatului: pe de o parte, preludiul unui bun tactician care vizează excitarea femeii în scopul de a o seduce. Este mai degrabă cazul bărbaților tradiționaliști. Pe de alta, preludiile amoroase care vizează pregătirea femeii, pentru ca aceasta să aibă mai mult confort și plăcere. Este cazul bărbaților de azi. Ceea ce este nou la aceștia nu este doar faptul că recurg la preliminarii, ci că le face plăcere să o facă, prelungindu-le și punând în ele tandrețe și artă. Este de altfel recompensat, căci femeia bine pregătită primește minunat penisul într-un vagin deschis, lubrifiat și fierbinte, ceea ce mărește voluptatea bărbatului. Apoi are orgasm mai ușor și mai intens, ceea ce-l copleșește pe bărbat.

Dar mai există ceva și mai nou în materie de preliminarii, acela că le dorește pentru el: vrea sărutări și mângâieri pe tot corpul. Bineînțeles, la început penisul se lungește și trepidează, dar atunci când mângâierile se extind pe tot corpul, se destinde. Dacă este nevoie, femeia trebuie să ajute penisul să se liniștească, să aibă răbdare: să îl cuprindă repede și să-l strângă în mână fără a-l freca, să-i dea câteva săruturi subtile spunându-i: „Liniștește-te o să mă ocup și de tine, am să fac o tură pe corpul proprietarului și mă întorc“. După ce-l va fi mângâiat pe tot corpul, ea se va întoarce la sexul lui. Atunci bărbatul va atinge un nivel superior al orgasmului.

Mângâierile postludiului

Sunt mângâierile pe care partenerii și le oferă după ce au fost în comuniune prin orgasm. Altădată nu li se acorda

o prea mare importanță. Confidențele femeilor conțin toate aceeași neplăcere: după ce „și-a făcut mendrele", bărbatul tradițional se detașează, se întoarce cu spatele și adoarme liniștit sau se întinde în pat ca să fumeze o țigară, sau, mai rău, se ridică pentru a merge la treburile lui.

- Că bărbatul adoarme repede este de înțeles, tocmai a făcut un efort fizic mai mult sau mai puțin prelungit (între 5 și 45 de minute). În plus, voluptatea pe care a trăit-o a deversat în creierul său o bună cantitate de endorfine, al căror efect sedativ este bine cunoscut. În sfârșit, faimoasa fază refractară care urmează orgasmului este marcată nu numai printr-o scădere a erecției și a dorinței, dar și printr-o anumită apatie melancolică.
- Că bărbatul se detașează este explicabil, din motivele invocate mai sus. Dar la acestea trebuie să adăugăm încă un motiv: războinicului rămas în străfunduri nu-i plac aceste momente în care, cu creierul îmbătat, corpul obosit și sexul flasc, se aruncă în brațele femeii, ca și cum aceasta l-ar fi învins. Încă o dată transpare „frica masculului".
- Este explicabil și că bărbatul se întristează: în el există mai mult sau mai puțin conștient visul de fuziune absolută, de întoarcere în paradisul pierdut (viața fetală, perioada infantilă). A țâșnit câteva clipe spre acest zenit, apoi a căzut din nou strivindu-se de nonsensul acestui act mecanic, cu privire la care medicul grec Galian scria: „Orice animal este trist după coit..."

Lucrurile stau cu totul altfel în cazul bărbatului de azi. Unirea sexuală o practică ca pe o lungă comuniune în modul

„mângâierii interioare“ (devenit posibil prin actul reținerii spermei). Din orgasm, bărbatul a făcut un extaz și i-a dat un sens elevat. Deci în loc să fie obosit, este revigorat și satisfăcut. Atunci rămâne ghemuit lângă parteneră pentru a prelungi acest timp al fuziunii în care sunt o singură ființă, timpul euforiei în care te afli într-o stare de spirit extraordinară.

13

Geografie senzuală

Nu vă voi întocmi un atlas erotic complet, dar vă voi descrie câteva itinerarii pe tărâmul plăcerii. Odată imaginarul însămânțat și spiritul mângâierii inculcat, puteți parcurge lumea pielii cu bucurie, culegând toate plăcerile posibile.

Un principiu: faceți-vă timp, faceți totul în liniște și încet. Un sfat: nu ezitați să vă exprimați, să spuneți ceea ce simțiți, cum trebuie făcut, nu ezitați nici să conduceți cu mâna. Un mic truc: modul în care celălalt vă mângâie vă indică ce i-ar plăcea lui să i se facă.

Mâna poate acționa într-o sută de feluri, iar masajul este unul dintre acestea. Cel mai adesea mâna mângâie fără să o știe, adică spontan, din instinct. Dar o poate face și savant, puteți învăța să masați, există metode și locuri unde puteți învăța. Este evident că aceasta aduce un câștig. Dar va trebui să integrați metoda în schimburile amoroase și să dublați tehnica de tandrețe și erotism.

Baia

A-i face baie iubitului este una dintre modalitățile cele mai suave și complete de a-l mângâia. Iată-ți iubitul cufundat în apă caldă și parfumată. Relaxat, abandonat, este al tău. Începe prin a-l șampona cu amândouă mâinile, ceea ce este un minunat masaj a pielii capului pe care îl puteți extinde la corp și față. Săpunul și spuma facilitează mișcările mânii care alunecă prin păr sau pe piele. Masează, fricționează, scarpină. Tot capul, de la frunte la ceafă, prin creștet, pe la tâmple. Alunecă pe linia gâtului, învăluie-i fața. Apoi clătește, glumește, râzi. Sărută-l pe fruntea șiroind de apă. Și pe gura umedă. Apoi șterge-i capul cu un prosop uscat. Fricționează-i curajos părul, tamponează-i fața cu blândețe, șterge-i delicat urechile. Dacă întinde gura, mușcă-l.

Apoi cere-i bărbatului tău să se așeze și săpunește-l pe umeri, la axilă, brațele rând pe rând, după aceea alunecă spre bust și spală-l, apoi pe spate și după ce l-ai aplecat puțin înainte, freacă-l bine, cât mai senzual posibil. Este o bună ocazie să îți strecori mâinile prin cele mai tainice părți ale corpului său, să le explorezi, să le simți, să profiți de ele. Fiecare detaliu este plăcut, nu le pot cita chiar pe toate. De exemplu, săpunește masându-i pectoralii, învăluindu-i și acoperindu-i. Este delicios pentru bărbatul tău, este extrem de savuros pentru tine. Aceasta este o altfel de modalitate de a te oferi și de a te lăsa posedată.

Acum bărbatul tău se întinde și se cufundă în apă. Roagă-l să întindă mai întâi picioarele, unul după altul. Săpunește-i picioarele, insistând asupra tălpilor, masându-le cu degetele. Apoi urcă de-a lungul gambei conștiincios. Ajungând la coapsă, preseaz-o cu amândouă

mâinile, rotind-o la stânga și la dreapta. Nu te grăbi, prelungește plăcerea care se transformă în deliciu pentru amândoi. Este extrem de excitant pentru femeie să manipuleze aceste membre noduroase, musculoase, puternice, aceste membre pe care bărbatul se sprijină pentru a se ancora în ea, împreunându-se. Și aici fiecare detaliu este valoros ca aurul, dar dintre toate ar trebui să reținem unul: săpunirea picioarelor, pe toate părțile. Trebuie executată (așa cum se spune despre execuția unei opere muzicale) ferm, detaliind fiecare notă, alternând subtilitatea cu fermitatea. Nu uita să îți strecori degetele printre degetele picioarelor lui, să-l prinzi pe fiecare între arătător și degetul mare, să-l răsucești ușor, să tragi de el ferm. Ai rezista să nu-i sugi unul dintre degete? Și chiar să nu-l muști ușor în vârful dinților?

Apoi, după ce i-ai așezat membrele inferioare în apă, sărută-l îndelung pe buze pe bărbatul tău, are nevoie, ca de altfel și tu. După ce v-ați săturat, cere-i să stea în genunchi în cadă.

Reia săpunirea, cât mai excitant cu putință, în toată zona centrală, pe pântece, pubis, penis, testicule, partea interioară a coapselor, șanțul interfesier cu orificiul anal, în sfârșit fesele. Totul este amețitor. Desigur, atingerea penisului și anusului sunt punctele cele mai puternice.

Lasă toaletarea penisului la sfârșit și îngrijește-te mai întâi de astrul anal. Săpunește vestibulul care îl precedă, apoi orificiul însuși cu pliurile sale. Bărbatul nu va simți atât senzații erotice, cât faptul că redevine un băiețel pe care mama îl spală cu dragoste. O formă de abandon-regresie foarte emoționantă pentru amândoi. Poți în sfârșit să ajungi la penis. Probabil îl vei găsi oarecum ridicat sau de-a dreptul în erecție. Atunci nimic nu este mai delicios

și savuros pentru el și pentru tine decât să îți lași mâna plină de săpun să alunece pe membrul îndreptat spre tine. Faptul că simți membrul satisfăcut, fierbinte, alunecându-ți în mână te va excita extraordinar. Cât despre bărbatul tău, faptul că-și simte membrul viril în palma ta alunecoasă îl va face să exulte de fericire. Atunci te cuprinde o dorință irezistibilă: după ce-l vei fi clătit, apleacă-te pentru a prinde cu gura această minune provocatoare, degustând-o suav. Acestea făcând, riști ca el, atingând aceleași culmi erotice, să te cuprindă și să te răstoarne în cadă. Dacă se stăpânește, șterge-l ca pe un copil. Data viitoare, el te va spăla pe tine.

O, față radioasă!

Ea îl va privi insistent, urmărindu-i liniile și relieful figurii, cufundându-se când și când în ochii lui. Trebuie să iubești pentru a privi așa. Și atunci când ochii se întâlnesc, se simt plini unul de altul. Trebuie să se iubească ca să poată privi cu atâta intensitate. Nu este nimic altceva de văzut decât iubirea pe care și-o poartă unul altuia, încrederea și transparența.

Atunci ea își întinde mâna spre fața lui și reface cu arătătorul liniile pe care l-a parcurs cu privirea. Cu vârful degetului urmează arcada, mai întâi una, apoi și pe cealaltă, apoi ridicătura nasului, buza superioară, buza inferioară. Cu vârful degetului le redesenează. Apoi mângâie bărbia, urcă spre maxilare, apoi spre frunte, pe care o traversează, și coboară pe cealaltă jumătate a feței.

Dar iată că mâna vrea să se joace. Vrea să trezească senzații șmechere. Încet, ușor, alunecă spre gură, pătrun-

de în spatele buzelor, o desenează mai întâi pe cea de sus, apoi pe cea de jos, la comisura gurii. Mângâieri și tremurături imperceptibile apar pe buze. Ea vede cum carnea se cutremură și apoi, după ce va fi repetat de câteva ori aceste manevre, se întoarce și, nemairezistând, se apleacă și sărută subtil aceste frisoane. Apoi, cu vârful indexului, se va juca cu sprâncenele, netezindu-le, cu tâmplele, unde va desena câteva arabescuri, cu obrajii, unde va face gesturi pline de tandrețe. Apoi îl va săruta pe sprâncene, pe tâmple, pe obraji. Săruturi apăsate, lacome.

Aflat între mâinile femeii, în ploaia de săruturi, fața lui se destinde, se deschide, se oferă. Nu se mai citește pe ea neîncredere, prudență, reținere, durere, ranchiună. Este fața omului de dinainte ca viața să-l lovească. Să-l plece la pământ, să-l înfricoșeze, să-l dezamăgească. Da, am încredere în tine. Da, te las să vii cât mai aproape de mine. Și bărbatul își arată fața de copil. Iată că femeia își trece mâna peste obrajii bărbatului, încă o dată și încă o dată, încet, când cu dosul palmei, când cu fața ei. Tot așa face și pe frunte, în timp ce ochii îi alunecă în ochii lui. Atunci ochii bărbatului se umezesc. Vede fața femeii prin lacrimile lor. Fața de o blândețe infinită, fața iubirii. Timpul devine o senzație confuză, timpul dispare, fața vibrează. Și totul se amestecă. Dintr-un timp fără vârstă iese la suprafață o fericire fără limite. Și totul se confundă.

Câți bărbați plângând ar putea vedea femeile dacă ar îndrăzni să le atingă cu dragoste obrazul? Sub masca războinicului, a rănitului, a blazatului, sub masca vieții de fiecare zi, vor regăsi copilul. Să-și ofere luxul acesta printr-o tandrețe infinită, să-l lase să zâmbească o clipă.

Dragostea în cap

În ceea ce privește mângâierile, bărbații nu trebuie să fie asaltați în mod direct. Se întorc seara acasă de la serviciu fără a se fi detașat de preocupările profesionale. Mintea lor se află tot sub dominanta intelectuală, departe de corp, această contingență nedemnă de inteligența lor. Din punctul lui de vedere, a se gândi la mângâieri sau a cere așa ceva este de neconceput. Mâinile sunt încă în întregime în acțiune, corpul său este făcut pentru a funcționa, pentru a transforma; la mângâieri nu se gândește, ele sunt contrariul acțiunii, ele sunt pasivitatea însăși. Și nu departe, în spatele acestor judecăți, rămân resturi de prejudecăți macho, un bărbat adevărat nu se înmoaie, din cauza tandreții, nu se pretează la sensibilități, se ține la distanță de tot ce-ar putea să-l înmoaie, să-l facă să se plece.

Totuși, femeile nu ar trebui niciodată să uite că, indiferent ce ar zice, bărbaților le place să fie atinși, pielea lor este lacomă de mângâieri. După ce se întoarce de la serviciu, este de dorit ca femeia să-l lase să se așeze, să se decanteze, să se liniștească. Apoi îl va introduce insidios în joc.

Și apoi există tot mai mulți bărbați actuali, acești bărbați a căror piele nu este sau, mai bine spus, nu mai este ascunsă sub un strat cerebral gros sau sub tehnică, sau sub atitudinea macho. Aceștia vin spre voi, doamnelor, vă iau în brațe, vă mângâie pe ceafă și pe șolduri. Și spun: „Vino, te rog, am spatele tensionat. Vino să mă mângâi, vino să mă masezi."

Așază-l pe un scaun sau pe marginea patului și pune-i mâinile pe cap. Mai întâi fără să te miști, respirând calm. Respirați împreună calm, în liniște. Între mâinile tale și capul bărbatului se produce un transfer care liniștește,

care decantează. Gândurile i se liniștesc. Se întoarce la sine însuși, se adună, începe să se asculte. Atunci mâinile tale se trezesc. Acolo unde se află, degetele tale se deșteaptă, devin active, masând pielea capului. Deplasându-ți mâinile, masezi un alt punct de pe craniu și iată că sângele și energia care stagnau pe ici și colo încep să se pună în mișcare. Această piele care era ca moartă sau amorțită începe să se însuflețească. Cântă și râde. Idei ușoare, idei fericite îi străbat interiorul.

Tu, prietena lui, treci cu mâinile din creștet la ceafă și de la ceafă la frunte. Apoi ocolești craniul, fie masând energic, fie ciupind ușor. În dreptul urechilor, mâinile tale se opresc și tapotează ușor. Apoi strecurându-se în gropițele cefei, alunecă acolo cu veselie. Gropițele zâmbesc și zâmbetul lor se proiectează în cap, în gât, în spate.

Apoi degetele se îndepărtează, se curbează și trec prin păr ca un pieptene, zburlindu-i șuvițele, brăzdându-le rădăcina. Apoi se strâng din nou și, reunite, masează cu putere creștetul capului. Senzațiile sunt delicioase, umplând capul și corpul de pace, de fericire, de euforie de bine. În dreptul urechilor, iată că încep să coboare spre ele și le acoperă. Apoi, apucându-le între index și degetul mare, le palpează și le mototolesc ca și cum ar fi o bucată de pânză, le strâng și le netezesc. Bărbatul este ca siderat. Impresie bizară și fericită că nicio parte a corpului său nu îi este străină acestei femei. Urechea este făcută să asculte, nu pentru a fi fericită. Și totuși această mângâiere insolită o face fericită, și-l face fericit și pe bărbat. Ca o fericire cu ecou. Cine mi-a mai atins așadar urechea?

Miros de săpun. Voce de femeie. Delicatețea buretelui. Și prosopul cald care îi șterge urechea și trece mai departe. Și prietenii care-l striga în grădină. Și mama:

„Stai cuminte, ești ud". Și capul puștiului care o zbughește printre pliurile prosopului. Și strigătele de bucurie care-l întâmpină afară.

Brațe puternice și pliuri fine

Chiar dacă bărbatul tău are brațe puternice, zdravene ca brațele unui aruncător de greutăți, ascunde în brațe o slăbiciune, o anumită zonă fragilă sau, mai degrabă, sensibilă. Când debitează discursuri despre femeia slabă care ești, când se întoarce acasă furios pe un arbitru sau pe patron, nu încerca să-l contrariezi prin cuvinte fără niciun fel de efect. Nu este nimic de zis, nu îți rămâne decât să acționezi.

Între braț și antebraț, există un pliu, cel al cotului. Aici, pielea este fină și moale. Fără a spune ceva și fără a părea că vrei să-l atingi, pune-i mâna acolo. La început nu face nicio mișcare. Așa cum este așezată mâna ta, începe deja să acționeze, fii sigură de asta. Prin căldura pe care o iradiază, prin magnetismul pe care-l degajă și grație extraordinarei receptivități a pliului. Privește ce metamorfoză: mai înainte era gata să se lanseze în acțiune, acum vocea i-a scăzut cu un ton, gesturile i s-au fluidizat.

Acum este momentul să-l așezi pe un scaun. Se așază, te așezi și tu. Acum mâna ta poate să-și înceapă acțiunea. Cu degetul alunecă pe pliu în susul și josul brațului. Foarte încet. Apoi din nou urcă un pic, mai sus pe braț, apoi coboară pe partea interioară a brațului. Frison și suspine garantate. Bărbatul se destinde, umerii i se relaxează, toracele i se destinde. Nu mai poate articula niciun cuvânt. Doar respiră. Dar pe termen lung timp manevra se poate

transforma în gâdilat, ceea ce-l poate enerva. Apoi va trebui să faci manevra cu ajutorul unghiei, urcând ușor spre biceps, pentru a coborî pe antebraț. Senzațiile trebuie să fie difuze. Bărbatul suspină și mai adânc și te privește languros.

Dar lucrurile nu se opresc aici. Strecoară-ți mâna în spatele brațului și plimbă-te pe fața posterioară, apoi pe interiorul brațului, atingând toracele. Aici pielea este extrem de fină, netedă, de o sensibilitate cutremurătoare. Bărbatul suspină și, la fiecare frison, respirația i se taie, suspinând. Acum este momentul ca femeia să-și înfigă unghiile în pielea moale apoi să se deplaseze cu mișcări continue (săniuța) sau întrerupte (mersul rățoiului). Femeia trebuie să știe că nu trebuie să lase bărbatul să se obișnuiască cu o senzație. Va atinge mușchiul tricepsului, apoi se va întoarce la pliul cotului, alternând mângâierile cu zgârieturile, atingerile cu ciupiturile. Și iată că el se ridică de pe scaun trăgând-o pe femie după el, spre cameră. O întinde pe pat. Să-i lăsăm acum, sunt în brațele iubirii.

Replica la încheietura mâinii

Un alt punct vulnerabil sau, mai degrabă, o altă zonă de fericire a brațului masculin este pliul de la încheietura mâinii. Aceeași piele fină și sensibilă. Acolo, între puternicul său antebraț și mâna care sparge nuci așa cum ai sparge bule de săpun, se adună câteva striații de o extremă sensibilitate. Ca și cum pe pielea sa ar fi fost lăsate de maree câteva rânduri de nisip. Treci ușor pe deasupra cu buricul degetelor și mergi mai departe: urcă pe antebraț apoi coboară în palmă. Atunci când începi o mângâiere

nouă, depășește epicentrul și interesează-te de vecinătate. Numai după aceea focalizează-te pe pliurile delicate. Ai ajuns: cu buricul degetului mijlociu atinge pliurile, înainte-înapoi foarte încet, de mai multe ori. Apoi fă acest lucru în toate direcțiile. Înlocuiește buricul degetului cu unghia și desenează aceleași figuri. Apoi freacă această zonă cu propria încheietură, încet. Îți vei oferi mângâieri în același timp cu cele oferite partenerului.

A venit momentul să atingi pliul cu gura. Apasă îndelung, ca o călugăriță sărutând senzual de mistic o imagine sfântă. Apoi fă ceea ce ea nu ar putea să facă: scoate vârful limbii și gâdilă pliul. Frison garantat provocat halterofilului tău, care începe să lase garda jos. Când ai ajuns aici strecoară vârful limbii în căușul palmei apăsând ferm, apoi lingând-o cu delicatețe. Bărbatul suspină, este semnul că ai găsit locul potrivit. Profită de aceste momente calde, strecoară-ți limba în spațiile dintre degete, pielea de aici este foarte sensibilă și senzația este neașteptată. Palma este onorată de atenția pe care i-o acorzi, iar bărbatul este tulburat. Profită de avantajul cucerit și nu ezita să-i săruți și să-i sugi degetele. Acest gest are ceva foarte intim care-l va emoționa, ceea ce va atrage din partea lui anumite reacții a căror beneficiară vei fi. Ca de exemplu să-i simți brațele puternice cuprinzându-te cu putere.

Busturi și sfârcuri

Femeii îi place să-și plimbe mâna pe bustul bărbatului: mușchi lucrați, bust păros, este atât de viril! Continuă amețitor, asemenea unei adieri care se transformă în zgomot de vânt. Dorința de a-i lovi cu pumnii bustul ca într-o tobă.

Dorința de a trece cu degetele prin părul lui. Dorința de a-și freca sfârcurile și de a le strivi de părul de pe pieptul bărbatului.

Mâna femeii se plimbă pe torace, se oprește, se lasă ridicată de respirația lui puternică. Apoi începe să netezească părul de pe pieptul lui, să-l pieptene trecându-și degetele prin el. Femeia freamătă din străfundurile yin-ului. Bărbatul este mândru de yang-ul său.

Femeia îi descoperă sfârcurile ascunse de părul de pe pieptul lui. Și-ar dori să le gâdile ușor. Oare i-ar plăcea? După unele anchete, 30 până la 50% dintre bărbați apreciază această mângâiere, pe care ceilalți o găsesc dezagreabilă sau îi enervează. Într-adevăr, 99% dintre bărbați sfârșesc prin a le plăcea această mângâiere și chiar să trăiască clipe de plăcere, dar trebuie să insistați. Totuși mamelonul bărbatului, având mai puține terminații nervoase decât cel al femeii, nu poate produce aceleași plăceri extreme.

Bărbatul se împotrivește? Este sarcina ta să încerci cu insistență să-l convertești la aceste voluptăți mamelonare. Nu-i ataca dintr-odată sfârcurile, începe prin a-i mângâia pectoralii de jur împrejur cu un gest blând, descriind cercuri și spirale. Apoi frământă-i sânul și pectoralul. Apoi ocupă-te de mamelon. Începe prin a-l mângâia ușor cu atingeri scurte și ușoare. Doar după aceea abordează-l cu curaj: ciupiturile, tragerile, torsiunile între arătător și degetul mare vor alterna mai întâi subtil, apoi intensificându-se progresiv. Iată că mameloanele se întăresc, apoi poți insista căci, odată depășite primele impresii posibil neplăcute, apare plăcerea. Acum este momentul să le lingi, să le gâdili cu vârful limbii, să le presezi cu buzele, să le sugi, să le muști. Și într-o zi, chiar în ziua asta poate,

plăcerea extremă va țâșni. Bărbatul excitându-se, membrul intră în erecție. Continuați, aceste plăceri pot fi întreținute mult timp.

Dacă după ce ai insistat la modul cel mai rezonabil și dacă plăcerea nu apare, nu forța. Vei relua inițiativa altădată. Uneori este nevoie de un timp foarte lung până ca sânul bărbatului să se trezească și să devină receptiv.

Și din moment ce, desigur pentru binele lui, l-ai enervat puțin, oferă-i una dintre plăcerile extreme, deosebit de liniștitoare și unificatoare: un masaj pe tot corpul cu corpul tău. Prietenul tău este întins pe spate, gol. Și tu ești goală. Masează-l cu tot corpul. Apropie-te de el, pe burtă. Freacă-te de el. Urcă-te pe el și freacă-te de el. Coboară pe cealaltă parte și mai freacă-te încă o dată. Fă de mai multe ori aceste manevre de la dreapta la stânga și de la stânga la dreapta. Alege apoi o parte a corpului tău și masează-l cu aceasta. Dacă ai ales părul, ei bine, mângâie-i fața cu el, pieptul, pântecul, penisul, genunchii. Dacă ai ales sânii, oferă-i un masaj care-i taie respirația pe față, pe torace, pe burtă, pe penis, pe coapse, pe genunchi. Fă același lucru cu pântecele tău, apoi cu perineul tău etc. Fără a uita să atingi penisul. Un bărbat care nu ar înălța imnuri de glorie femeii după un astfel de masaj ar fi un ingrat de cea mai joasă speță.

Pentru a încheia această uimitoare prestație, întinde-te din nou pe corpul lui extaziat, aproape în levitație. Și rulează-te pe el ca un sucitor de patiserie, de la dreapta la stânga și invers. Așază-te pe el cu spatele și răsucește-te la dreapta și la stânga... Apoi așază-te lângă el pe spate și răstoarnă-l peste tine, lăsându-te masată de greutatea lui în timp ce buzele voastre se unesc, se contopesc, se mușcă ușor...

Spate frumos și lat

Cât de lat și impresionant este spatele bărbatului când stă întins pe burtă, cu capul într-o parte și brațul sub el! De la subsuori urcă mirosul masculin, tămâie amestecată cu motan, care o emoționează atât de mult pe parteneră. Ea parcurge cu privirea bustul, de la un umăr la altul, coboară prin centru spre talie apoi ricoșează spre fese. Fese de bărbat, strâmte, ferme, nervoase, să le tot privești.

Ea își duce mâna în direcția spatelui bărbatului, o așază între omoplați, devenind atentă la reacțiile iubitului. Îi simte respirația puternică care îi ridică coastele și-i umflă plămânii. Zgomot de foale ce se umflă. Pace și putere. Ea se pregătește să parcurgă imensa întindere dorsală, câmpie beoțiană cu orizonturi îndepărtate.

Femeia cu mâna pe coloana bărbatului până la ceafă. Sub degetele ei, vertebrele se succed de jos în sus. Îi scarpină gropițele occipitale, iar el face un „hmm" de mulțumire. Gropițele sunt calde și onctuoase. Și animalelor le place să fie scărpinate aici, nu se mișcă și iau un aer gânditor, ca oamenii.

Femeia ezită între a coborî drept pe coloană sau a urma linia mușchilor trapezi. Aceștia îi atrag irezistibil mâna. Mușchii tensionați între ceafă și umeri au obosit seara să mai țină capul drept împotriva vânturilor și mareelor. Degetele iubitei trec peste ei de sus în jos, apoi de jos în sus de mai multe ori. La fel procedează și pe partea cealaltă. Apoi unghiile înlocuiesc buricul degetelor și urmează același traseu, scărpinând atât cât să tachineze. Dar contracturile sunt așa de puternice, că e mai bine să maseze: urmând linia curbă, mâna palpează trapezul, îl ciupește între degetul mare și index. Îl doare, dar este și

bine, mușchii se destind și curând gâtul se relaxează. Nu mai poartă toată greutatea lumii, a devenit ca un balon cu care te joci. Bărbatul suspină de ușurare.

Atunci mâna femeii poate să parcurgă linia coloanei vertebrale, trecând ușor peste micile ridicături, alunecând când cu buricele degetelor, când cu unghiile. Ajungând în dreptul șalelor, mâna se oprește, căci știe că acolo, la întâlnirea dintre sale și șanțul interfesier, există o zonă extrem de sensibilă: când este masată cu vârful degetelor, o senzație de bine cuprinde tot corpul, în timp ce dorința de a face dragoste devine tot mai intensă. Acolo se află balamaua în jurul căreia corpul bărbatului se îndoaie și se îndreaptă atunci când se unește și se articulează cu corpul femeii. Dar deocamdată nu asta vor cei doi parteneri, de aceea femeia nu va face decât să așeze mâna pe această zonă; imediat căldura și starea de bine se vor instala în spatele bărbatului.

Apoi mâna amantei revine urcând din nou pe coloană. Dar de data aceasta va aluneca și spre lateral: talie, coaste etc. Se pot face orice fel de mișcări pe esplanada spatelui, arabescuri cu vârful degetelor, mângâieri cu palma dechisă, raze cu mâna strânsă greblând spatele, pișcături pe pielea generoasă a șoldurilor, atingeri ușoare pe pielea delicată a coastelor.

Și iată că buzele amantei devin avide să cunoască acest mare platou. Femeia se apleacă asupra spatelui dorit într-o mișcare de prosternare. Gura se așază în punctul în care coloana devine vizibilă și apasă ferm. Apoi se așază mai sus, din ce în ce mai sus, până la gât. De acolo se întoarce coborând pe aceleași puncte până în talie, până la șale. Aici atinge cu încântare acel punct, balamaua pe care mâna a atins-o deja. Gura va produce aceeași plăcere,

aceeași stare de bine și aceeași dorință de a face mișcarea de du-te-vino care ia naștere la penetrarea femeii. Apoi explorează imensa câmpie a spatelui cu toată fața, brăzdându-l cu gura, nasul, fruntea. Și iată că ajunge la axilă; aici, excitată de parfumul masculului, inspiră profund pentru a se bucura la maximum de ele. Și mai excitată, începe să-i muște baza gâtului și să-i sufle aer cald în păr. Nemaiputându-se stăpâni, ajunge la buzele bărbatului. Buzele se întâlnesc, dinții mușcă ușor. Amanții se întâlnesc față în față pentru un festin al gurilor.

Bărbații au și fese

Pline, rotunde, vecine cu sfânta sfintelor — vaginul care poate fi abordat prin față sau prin spate, fesele femeii ocupă toată avanscena erotismului și esteticii. În comparație cu ele, fesele bărbatului sunt rudele sărace, nu sunt lăudate, cântate, mângâiate. În plus, bărbații nu țin neapărat ca femeia să se intereseze de ele. I-ar jena să fie privite, să se vorbească de ele, doar nu este nici femeie, nici homo.

Reabilitarea feselor masculine vine dinspre femei: de acum înainte, sunt unele care le privesc de la terasele cafenelelor și sunt interesate de ele. Și chiar din afara teraselor. Sunt unele femei care le mângâie și cărora le place asta. Și există din ce în ce mai mulți bărbați cărora le place.

Aceste fese sunt ferme la pipăit. Nervoase, adică gata să se contracte la cea mai ușoară atingere. Pentru mâna femeii este atrăgător, surprinzător, amuzant. S-ar juca mai mult cu ele, dar acest ceva sălbatic ce-l emană face ca mâinile femeii să fie circumspecte.

Este adevărat că fesele bărbatului sunt sensibile. Numai să le atingi și propietarul său le strânge imediat. Mai întâi, datorită fricii de a nu trece drept o femeie. Apoi, sunt tot felul de frici ancestrale de războinic: în fiecare bărbat există un războinic care veghează de mai bine de 20 000 de ani, or, unui războinic îi este frică să nu fie luat prin suprindere prin spate, de trădători. Nu trebuie să te încrezi în cei care vin prin spate, fie au o armă ascunsă, fie un penis în erecție gata să penetreze. Nu, mulțumesc.

Tu, femeie, pui o mână inocentă în acest loc atât de sensibil, dar lasă-mi timp să mă obișnuiesc cu tine și cu mâna ta.

Femeia își pune mâna pe partea bombată a fesei. O palpează și o apreciază: „E beton!" Bărbatul este liniștit. Își contractă fesierii și mai mult, pentru a confirma. Apoi femeia continuă: „Am văzut, te poți relaxa. Lasă-ți mușchii, ascultă-ți mai degrabă pielea". Și-și trece mâna pe epidermă, conturându-i formele. Cât este de minunată această carne atât de densă, atât de vie. Femeia este încântată. Și bărbatului începe să-i placă, este atât de bună mâna femeii.

Aceasta își ridică ușor mâna și, cu un deget, începe să deseneze arabescuri pe emisferă. Pielea freamătă de mulțumire, bărbatul de asemenea. Degetul desenează linii concentrice pe fese, desenând spirale. Apoi începe să zgârie pielea în toate direcțiile. Bărbatul, invadat de plăcere, depune armele. Dar iată că femeia apucă fesa cu toată mâna, masând-o și pipăind-o. Experimentată, amanta trebuie să știe că este bine să alterneze tot felul de mângâieri: atingerea cu buricul degetelor, zgârierea cu unghiile, pipăitul cu toată palma și chiar atingerea cu dosul.

Dar gura freamătă, devine neliniștită și, nemaiputând să reziste, depune un sărut apăsat pe emisferă, apoi încă

multe altele, scurte și dese. Surpriză, fesa bărbatului se contractă brusc. „Relaxează-te!" îi spune femeia ale cărei buze se plimbă în lung și lat pe piele. Apoi se întrerupe, puncteză cu vârful limbii, sărută, trece mai departe alternând. Limba este aspră pe fesă, fesa este aspră pe limbă, fac casă bună împreună.

Bărbatul nu știe încă spre ce beție a simțurilor îl va conduce amanta, dar este atât de bine să se abandoneze. Apoi femeia, lăsându-și buzele pe fesă, strecoară șiret, cu o mișcare discretă mâna, pe fața internă a fesei. Această piele este atât de sensibilă. Bărbatul își ține respirația. Să o lase să continue sau nu? Este prea târziu, este atât de bine! Aparține cu totul femeii. Aceasta coboară mai jos și mâna se află în șanțul interfesier mângâindu-l. Dublă senzație explozivă. Nu-i mai rămâne decât să se predea iubitei. „Femeie, fă cu mine ce vrei!" își spune bărbatul în străfundurile sale.

Femeia a auzit ceea ce nu a fost pronunțat. Cu o mână, trage fesa într-o parte pentru a lărgi șanțul interfesier, cu cealaltă mână, începe să mângâie perineul trecând pe lângă anus și ajunge la extremitatea șanțului. Degetele sunt ca niște aripi, vârfurile lor, pene. Vin, se duc, se opresc o fracțiune de secundă, își reiau mișcarea, el începe să-și piardă capul. Dar de data aceasta, așezându-se pe marginea anusului, degetul nu mai pleacă și tachinează orificiul. Mici mișcări cu vârful degetului. La un moment dat, astrul fiind umezit cu salivă sau cu un ulei special, degetul intră înăuntru extrem de delicat și ușor. Este ca un mic salut în treacăt. Degetul, prin mișcări imperceptibile, își spune fericirea de a fi fost primit înăuntru. Astrul, mereu surprins, se obișnuiește cu această senzație, apoi se destinde și apreciază interioritatea și forța acestei mângâieri.

Dar nu zăbovește prea mult acolo, este momentul dedicat fesei, șanțului interfesier, care, după ce a cunoscut răsfățul degetului trebuie să-l cunoască și pe cel al gurii. În special pe cel al limbii. Aceasta, ascultând numai de sine, începe să lingă versanții interiori ai fesei, de sus în jos, până la astru. La fel de curios și lacom, vârful limbii îl tachinează apoi îl penetrează obraznic. Bărbatul nu are nimic de spus, nu poate decât să se bucure, plăcerea este atât de mare, că fesele îi tremură, corpul îi palpită, respirația i se oprește.

Atunci femeia se întinde pe spatele bărbatului, îl acoperă cu totul, începe să-i muște ceafa, să-l învăluie cu răsuflarea caldă, să depună săruturi fierbinți pe spate și pe umeri. Bărbatul simte părul pe de muntele lui Venus mângâindu-i fesele, gâdilându-l. Femeia își unduiește și mai tare pubisul pe fesele bărbatului, în timp ce dinții îl mușcă de lobul urechii.

Un bărbat care simte că nu mai respiră, care se rostogolește dintr-odată, răsturnând-o într-o parte și acoperind femeia la rândul său lacom cu sărutări. Femeia simte deasupra ei penisul care a căpătat dimensiuni de obelisc.

„Liniștește-te, iubitule, nu sunt decât simple mângâieri."

Regatul limbii

Pe corpul bărbatului există niște zone unde limba poate face minuni. La mângâieri subtile, plăceri delicate. De oferit bărbaților rafinați care știu să le guste. Și care își vor pierde capul.

Urechile

Urechile sunt făcute pentru limbă și limba pentru urechi. Dar nu te precipita dintr-odată asupra lor, este o plăcere prea mare pentru ca un începător să-i reziste.

Începe cu parcurgerea pavilionului: trece vârful limbii pe marginea lui, de partea convexă, adică cea exterioară, de mai multe ori. Refă parcursul pe partea concavă, adică interioară a marginii pavilionului, de mai multe ori. Tot cu vârful limbii fă o excursie pe partea externă a pavilionului, în spațiul dintre ureche și tâmplă; fă mici mișcări ritmice cu limba sau urmărește lent linia de unire.

Pașii te vor conduce cu siguranță spre lobul urechii. Trece cu vârful limbii pe deasupra, pe dedesubtul lui, e delicios. Cu vârful limbii, amuză-te să îl balansezi înainte și înapoi. Apoi ia între buze această bucată aleasă: e o senzație irezistibilă de carne moale, unduitoare, proaspătă. Senzație irezistibilă și pentru bărbatul care este cuprins de frisoane din creștet până în tălpi. Excitația crescândă a bărbatului stimulează apetitul femeii care prinde lobul urechii între dinți, îl mușcă, îl mestecă. Bărbatul se zbate, i se învârte capul, pe tot corpul i se face pielea de găină, frisoanele au pus stăpânire pe tot corpul.

„Fie-ți milă, oprește-te!“ imploră el. Ei bine, nu te opri, strânge lobul cu dinții, bărbatul nu îți poate scăpa. Întreabă-l cu gura plină: „Îți place?“ „Da“ răspunde el, continuă: „Spune: te iubesc!“ El: „Te iubesc!“ Tu: „Te iubesc mult!“: El: „Te iubesc mult!“ Tu: „Cât de tare?“ El: „La naiba!“

Atunci lăsă-i lobul și, când crede că a scăpat, strecoară-i vârful limbii în ureche, altfel zis, în conductul auditiv, cât mai profund și gâdilă-l continuu. Va cere din nou milă,

nu-l cruța! Ia-i toată urechea în gură, suge-o, mestec-o între limbă și valul palatin.

NB. Nu săruta niciodată în ureche, decât foarte fin, nu-i vorbi niciodată în ureche, decât foarte încet. În caz contrar, pot apărea dureri extrem de violente.

Pliurile sunt delicioase!

Pliurile coatelor, ale încheieturilor palmelor, pliurile din spatele genunchilor, pliurile de sub fese, pliurile sunt mine de plăceri. Bărbatul tău este un halterofil. Sub pielea sa sunt mușchi impresionanți. Este bărbatul de oțel pe care 100 kg de oțel nu-l sperie. Dar numai tu știi care sunt punctele vulnerabile ale acestei nave de război sau, mai precis, care sunt zonele foarte sensibile, pentru marea lui fericire. Să vedem acum, după ce în capitolele precedente am cunoscut pliurile de la încheiturile mâinilor și pe cele de la coate, pliurile genunchilor și feselor.

Pliurile din spatele genunchilor

Prezintă și ele același contrast ale unei zone foarte sensibile în centrul unui membru puternic. Există ceva mai puternic decât coloana care poartă corpul, îl deplasează în mers, îl propulsează în curse. Dar există ceva mai avid de mângâieri decât ea? Și ceva mai tentant de mângâiat? Iată. Un bărbat odihnindu-se întins pe burtă îi oferă iubitei pliurile genunchilor. Amanta nu trebuie să lase să-i scape ocazia fără a profita.

Cu mâna face o primă mișcare pe spatele piciorului. Începe cu gamba, este moale, păroasă, sălbatică, asta o

incită pe femeie. Tatonează tricepsul, trece cu degetele peste păr. Apoi urcă în adâncitura din spatele genunchiului. Ce contrast! Este catifelat, neted, calm. Și pare că așteaptă. Mâna traversează pliurile ușor, le apreciază finețea. Pliurile se animă, se bucură, dar vor mai aștepta încă puțin, căci mâna trebuie să viziteze și să mângâie și coapsele. Mâna se strecoară printre firele de păr, unghiile scarpină la rădăcină.

Odată piciorul explorat, femeia revine la pliul genunchiului. Încet, fără grabă, trece peste pliurile care își doreau atât de mult să fie atinse, să fie mângâiate, răsfățate. Frisoanele traversează piciorul ca briza ierburile lacurilor. Bărbatul suspină, femeia fredonează, amândoi se bucură. Acum intră în scenă unghiile, zgâriind când subtil, când mai ferm în toate direcțiile. După aceste mângâieri aeriene sau ferme este plăcut să treci cu palma întreagă, să o mulezi pe forma încheieturii să o lași să scape din când în când pe coapsă sau pe gambă și să presezi din când în când cu degetele.

Totuși, la un moment dat, și gura va cere să cunoască această zonă. Amanta se apleacă și-și pune buzele pe încheietură. Aceasta jubilează imediat. În țara mușchilor, în țara forței, acolo este locul finеții. Membrul, care de obicei poartă și duce, se destinde în acest moment și se lasă invadat de plăcere. Femeia știe care-i sunt așteptările și îl acoperă de săruturi. Apoi, ca un maestru bijutier, își scoate limba și atinge când un pliu, când altul. Agasat, bărbatul tremură și șoptește de plăcere. Pentru a-l liniști puțin, femeia parcurge piciorul cu toată mâna, presându-l, masându-l. Apoi își reia insuportabilele atingeri cu limba, iar bărbatul se enervează din nou, ea parcurge copasele de data aceasta cu gura, în ciuda firelor de păr care îi gâdilă mucoasele fine.

Atunci bărbatul se întoarce, se răsucește și o prinde pe femeie sub el în timp ce brațele atente o conduc spre el, copleșind-o pe femeie, care și-ar dori atât de mult această atingere a corpurilor.

Pliurile de sub fese

Priviți aceste pliuri dintre fese și coapse. Nu par a fi prea excitante și totuși sunt foarte excitabile. Pielea, de-o parte și de alta, este extrem de sensibilă. A o mângâia cu vârfurile degetelor îl pune pe bărbat pe jar, dacă ar fi să credem reacțiile pe care le are și rugămințile de a înceta. Trebuie ca bărbatul să nu se mai apere, să devină mai receptiv, să accepte, atunci va putea profita de aceste delicii, va putea să le savureze și să savureze și urmarea. Apoi femeia își pune vârful limbii pe aceste pliuri făcând cu ea tot felul de mișcări. Cu un deget mai mult sau mai puțin inocent, le urmărește linia coborând în interiorul coapsei unde nu departe se află celebrii vecini: perineul cu testiculele în față, astrul anal în spate, dar numai pentru a-i saluta, dar acest salut merită ocolul.

Pliurile pleoapelor

Să ne închidem ochii pentru a oferi pleoapele. Acestora le place enorm să fie desenate cu limba. Fie limba trece subțire o dată și încă o dată pe marginea genelor, până la sprâncene. Fie limba linge în întregime, spațiul dintre gene și sprâncene. Limbii îi place contactul cu pielea fină a pleoapei, pleoapei îi place căldura umedă a limbii.

Partea a patra

În jurul penisului

Din motive culturale, majoritatea bărbaților sunt foarte pudici. Vorbesc puțin despre ei, despre corpul lor, despre intimitate, despre sexualitate. Totuși, ce fericire ar fi să intrați câteva clipe în pielea și mintea bărbatului, să aveți un penis, fantasmele lui, gândurile lui, să simțiți ceea ce simte când se masturbează, când vă penetrează, când are orgasm.

Ei bine, în următoarele capitole visul vi se va realiza. Vă voi spune tot ceea ce simte un bărbat. Vă voi spune ceea ce crede despre penisul său care îl umple de atâta fericire sau de rușine. Vă voi spune care sunt zonele cele mai sensibile, cele mai subtile. Veți ști atunci cum să mângâiați acest penis care va fascinează (și/sau vă derutează), cum să-l îmblânziți, să-l masturbați, să-l luați în gură pentru a-l proiecta pe bărbat în paradis. Și toate mijloacele prin care o puteți face.

14

Mângâierile din „cercul al doilea“

Mângâierile pe care le numesc din „cercul al doilea“ se referă la vecinătatea imediată a penisului: abdomenul inferior, perineul, fesele, anusul.

Bărbaților nu le place ca femeile să sară imediat asupra penisului fără niciun preludiu. Fără îndoială, ei plătesc eticheta pusă vechilor bărbați, și anume că nu se gândesc decât la asta, adică la sexul lor și la cum să îl introducă cât mai repede în vagin. Acum, că femeile îndrăznesc să aibă inițiative și să fie active, unele acționează așa cum au făcut-o bărbații de secole: merg drept la țintă.

Și dacă am semna un contract între noi, bărbați și femei? În afară de urgențele care se referă la un coit rapid (din cauza surescitării, partenerii se răstoarnă, se posedă sălbatic), să convenim să nu atacăm dintr-odată sexul partenerului, întotdeauna să trecem prin cercul al treilea sau măcar prin cel de-al doilea. Este interesul fiecăruia și dorința amândurora. Sunt nenumărate motive: este cel mai bun, face plăcere întregului corp, face să circule energia din creștet până în tălpi, crește excitabilitatea și tumefierea organelor sexuale, prelungește durata relației carnale,

dublează dimesiunea sexuală a actului cu dimensiunea senzuală la care participă toate simțurile, multiplică schimburile dintre parteneri și întărește relația dintre amanți.

Și apoi, corpul nu se reduce la câțiva centimetri pătrați ai organelor sexuale, partenerii au și față, au un posterior, picioare care cer să fie atinse, mângâiate, răsfățate...

Abdomenul bărbatului

Ca unul care admiră abdomenul femeii, înțeleg emoția unei femei atunci se află în fața abdomenului unui bărbat. De formă pătrată, acoperit cu păr, evocă forță și animalitate. De aceea femeia întinde spre el o mână temătoare, dar și curioasă, ca și cum ar fi un animal sălbatic. Atinge și mângâie ușor părul, desenează pe el cercuri lăsându-și palma mângâiată de firele de păr, dar nu îndrăznește să coboare mai jos de ombilic. Gest delicat apreciat de bărbat. Apoi așază curajos mâna la înălțimea stomacului, o lasă să zăbovească acolo câteva clipe, nemișcată, simțind cum urcă spre ea căldura masculului, apoi o plimbă împrejur. Părul îi alunecă sub degete. În cele din urmă, prinzând curaj, coboară până la ombilicul ce o emoționează atât de mult. În sfârșit, îndrăznește să exploreze abdomenul în toate direcțiile, strecurându-și degetele printre cârlionții abdominali ai bărbatului.

În acest moment penisul începe să reacționeze. Amanta renunța la mișcări și devine atentă. Mâna este fascinată de dorința de a coborî spre pubis și de a cuprinde penisul. Dar fiecare lucru la timpul sau. Trebuie să rezistați falocentrismului și automatismului manifestărilor erotice masculine și să vă mărginiți la explorarea cercului al doilea.

Apoi, supraveghind irezistibila erecție a falusului, mâna își reia periplul pe abdomen, mângâind, zgâriind ușor, ciupind pielea, palpând mușchii. Dar, peste tot, gura dorește să descopere și ea ceea ce descoperă mâna. Iată că iubita se apleacă și sărută ombilicul, împingând vârful limbii în orificiul buricului. Dar toate acestea sunt prea păroase pentru mușchii delicați ai gurii și ai buzelor ei. Dimpotrivă, acest penis întărit cu atâta încăpățânare, această carne netedă, fremătândă, înălțată spre gura ei, o cheamă.

Dar încă nu trebuie să vă precipitați. Dimpotrivă, trebuie să prelungiți plăcerea în împrejurimi. Este un joc, unul dintre cele mai minunate jocuri.

Pubis și coapse de bărbat

Atunci mâna cuprinde micul smoc de păr al pubisului, soclu al coloanei peniene. Se joacă mângâindu-i și răvășindu-i părul, scărpinându-l la rădăcină. Desigur, va atinge ușor și penisul făcând aceste manevre, dar rezistă să îl ia în mână. „Răbdare, frumosule, lacomule, nu pierzi nimic dacă aștepți". Lacomul înțelege și se mai liniștește oarecum.

Atunci femeia îi face semn bărbatului cu mâna să deschidă larg coapsele. Astfel i se oferă toată panorama intimității masculine și tot paradisul erotic al masculului. Interiorul coapselor, scrotul, perineul și canalul dintre fese, astrul anal. Un parfum cu arome diferite urcă din acest peisaj și tulbură puțin femeia.

Amanta prinde cu mâna stângă scrotul amantului, cu prețiosul lui conținut, testiculele, pe care le trage încet spre stânga pentru a degaja fața internă a coapsei drepte. Ea știe prea bine că pielea este de o finețe și de o sensibilitate

extraordinare. Degetele o simt imediat și se străduiesc să îi dăruiască mângâieri excepționale: delicioase mângâieri cu vârful degetelor coborând de la penis pe linia internă a coapselor, provocându-i astfel senzații fine și rafinate.

Faimosul scrot

De la coapse la scrot nu este decât un pas. A venit rândul lui să-și primească răsfățul mângâierilor. Mâna stângă care îl ținea îl lasă liber pentru a cuprinde acum penisul trăgându-l în sus: de data aceasta testiculele sunt prinse și ridicate pentru a-și primi porția de mângâieri și săruturi. Cu mâna dreaptă amanta începe să mângâie scrotul, să îl ciupească ușor, să îl palpeze cu indexul și degetul mare, să îl tragă delicat. Pielea fiind foarte elastică și sensibilă se pretează extrem de bine acestor gesturi, cu rezerva de a nu atenta la delicatele sfere pe care le conține.

O idee genială trece prin capul amantei: aplecând capul începe să lingă această remarcabilă piele. Mai întâi cu gesturi discrete, scurte, amplificându-le treptat, simțind cât de mult le place și testiculelor din cuibul lor. De unde această plăcere instinctivă? Este cumva o reminiscență a memoriei animale? Toate micile mamifere au avut perineul lins cu grijă de mama lor. Binecuvântat să fie cel care gândește de bine.

A venit momentul ca femeia să se ocupe de prețioasele sfere. Cu extremă delicatețe. Mai întâi ceva simplu de făcut, dar care îl umple de fericire pe bărbat: prindeți ansamblul scrot-testicule și țineți-l ferm, dar blând în mână. Bărbatul simte o stare de bine, o relaxare incredibilă. Ca și cum dacă testiculele îi sunt bine susținute, încălzite, protejate, totul

îi va merge bine. Și pentru că nu trebuie să faceți decât acest gest pentru a-l face fericit, continuați să le țineți cu tandrețe.

Apoi amanta le poate masa ușor. Atenție, o repet încă o dată: nu există ceva mai sensibil decât testiculele, orice apăsare excesivă, orice manipulare prea fermă, orice izbire sunt extrem de dureroase. Masați, da, dar cu degete de zână. Ca și cum ar fi vorba despre bule de săpun. Acestea fiind spuse, nu ezitați să o faceți, mișcarea stimulează secreția de spermatozoizi și de testosteron, amplificând energia vitală, libidoul. Rotiți ușor testiculele în palmă, fără a le apăsa. Pentru o mișcare mai ușoară, coapsele amantului trebuie să fie bine depărtate.

Mângâierile dumneavoastră vor fi ușurate spontan prin contracția, sub efectul excitației, a mușchilor ce susțin scrotul și testiculele.

Puncte secrete ale perineului

Perineul este spațiul dintre rădăcina penisului și anus. Este în parte mascat de scrot, care este atașat de el. Dar degetele îl pot descoperi cu ușurință. Toată suprafața perineului este sensibilă și plăcută la pipăit, dar trebuie să apăsați destul de ferm. Trei puncte sunt extrem de importante și sensibile: punctul A, punctul B și punctul H (de văzut în anexă).

Punctul A, așa cum l-am denumit în *Tratatul despre mângâieri*, se află pe fața inferioară a penisului, puțin înainte de implantarea acestuia în perineu. Pentru a-l repera și stimula, trebuie să apăsați ferm cu degetul mijlociu, cu

mișcări de rotație, circulare, în profunzime. La un moment dat, presiunea exercitată de deget va declanșa o senzație mai agreabilă de plăcere, acolo este punctul A. Corespunde corpilor spongioși. Interesul acestei stimulări este provocarea unei erecții sau o erecție mai fermă.

Punctul B (din *Tratatul despre mângâieri*) se situează și mai în spate, la rădăcina penisului. Corespunde extremității interne a corpului spongios, acolo unde se ancorează în perineu. Pentru a-l excita trebuie să-l apăsați cu un deget sau cu două, ferm și cu mișcări întrerupte, ca și cum ați suna la o sonerie, sau făcând mișcări de rotație la rădăcina penisului. Această stimulare este mai mult un masaj decât o mângâiere. Și ea provoacă o erecție mai fermă.

Și mai în spate, la jumătatea distanței dintre baza penisului și anus se află o zonă și mai interesantă. Se mai numește și „punctul G" masculin, sau „punctul P" (de la prostată) sau „punctul H". Cum ar putea femeia să repereze acest punct și să-l stimuleze?

Punctul H

Ea trebuie să stabilească jumătatea distanței dintre rădăcina penisului și orificiul anal, acolo va începe să palpeze ferm și profund cu vârful degetului mijlociu susținut de degetul mare. Acolo va întâlni o zonă ca o mică adâncitură. Femeia va deveni foarte atentă la reacțiile bărbatului, acesta va înregistra atent senzațiile și le va manifesta liber. La cea mai mică reacție de plăcere din partea bărbatului femeia va ști că a ajuns la punctul dorit. Pe viitor va fi din ce în ce mai ușor, căci, cu cât va fi mai des

stimulat, cu atât va deveni mai sensibil. Pentru început, femeia va trebui să excite punctul folosind tot felul de presiuni: alternative ca intensitate (unele puternice, altele mai subtile), presiuni alternative ca întindere (punctuale sau în cerc). Când degetele îi obosesc, poate continua cu pumnul, având grijă ca mișcarea să nu fie prea puternică. Își va regla gesturile în funcție de expresia de pe fața bărbatului și în funcție de propria intuiție.

Stimularea este foarte plăcută. Ea poate chiar să conducă la orgasm, după multe antrenamente și asociată cu alte stimulări. De ce? Pentru că prostata se află foarte aproape, puțin deasupra, pe axa verticală, această glandă foarte sensibilă fiind prevăzută cu potențial orgasmic. Dificultatea constă în faptul că între mâna ta și aceasta glandă se află un țesut destul de gros (pielea destul de groasă și mușchii perineali). Soluția ar fi o presiune fermă, mai fermă decât ai exercitat-o până acum. Am putea să spunem că ceea ce faci este un masaj indirect al prostatei.

Mângâierilor punctului H, amanta le-ar putea asocia alte mângâieri care vor amplifica plăcerea bărbatului, propulsându-l spre fericire. Într-adevăr, ca de fiecare dată în materie de voluptate, încă un element în plus face cât zece, plăcerile nu se însumează, ci se înmulțesc. Preafericită aritmetică a erotismului și iubirii. Femeia va asocia, de exemplu, stimularea punctului A sau punctului B. Sau o stimulare a zonei anale. Sau o va asocia cu stimularea penisului, ceea ce-i va aduce bărbatului cea mai delicioasă plăcere.

Ea poate să facă cu penisul ceea ce vrea, să-l ia în mână, să-l ia în gură, dar va trebui să se străduiască să coordoneze stimulările penisului cu cele ale punctului H, ritmul

fiind mai degrabă lent. Această asociere este extrem de recomandată pentru bărbații începători, plăcerea resimțită la nivelul penisului întărind senzațiile simțite la nivelul punctului H. În orice caz, excitația penianã nu trebuie să fie dusă până la ejaculare căci, datorită fazei refractare, penisul se va odihni, nemaifiind posibilă stimularea simultană a punctului H și a penisului. Stimularea penianã trebuie oprită în faza de ejaculare iminentă, înainte de pragul de non-retur, și să nu fie reluată decât după ce pericolul va fi trecut. Ceea ce trebuie făcut este menținerea excitației peniene în stadiul de platou, pentru a susține excitabilitatea punctului H. Cu timpul, acesta se va dovedi tot mai excitabil până în ziua în care își va dezvălui întreg potențialul său orgasmic. Răbdare constantă, ascultarea propriului corp și al partenerului și, într-o zi, orgasmul se va produce... se va repeta, căci orgasmul sec, fără eliminarea spermei, are capacitate repetitivă.

Să mai adăugăm că pentru voi, doamnelor, stimularea punctului H vă va da ocazia să oferiți multă plăcere amantului vostru sfârșind prin a-l avea la degetul mic: docil, supus plăcerilor dăruite de degetele voastre, îi sunteți stăpână: înainte de orgasm, va implora să nu vă opriți, va țipa că puteți face ce vreți cu el. Dar nu abuzați!

La orientali, perineul era sediul primei chakre, a chakrei de bază. Era situată în spate, chiar înainte de anus. El deținea cea mai mare energie. Pentru a o stimula, tantricii foloseau printre altele o minge din lemn pe care se așezau. În schimb, când doreau să se relaxeze, masau perineul. Este verificat că acest gen de masaj produce o relaxare profundă.

De la fese la astru

Pentru că te afli în regiunea perineală, nu ezita să faci o vizită și zonei învecinate. O vizită care va produce mici, dar importante plăceri, fără îndoială. Bărbatul este întins pe spate, cu coapsele îndepărtate și îndoite, poți să-i palpezi fesele cu mâna, să le mângâi ușor cu vârful degetelor, să le zgârii superficial cu unghiile.

Imperceptibil vei aluneca spre șanțul intrafesier, spre anus. Aici pielea este extrem de sensibilă și gata să elibereze plăceri și senzații nebănuite. Este suficient să o pipăi cu vârful degetelor pentru a-l face pe bărbat să palpite. Îi place extrem de mult, dar cum îi este frică să nu fie catalogat drept homosexual, va protesta: „Lasă-te mângâiat, dragul meu, bărbații au și ei dreptul să le placă asta". Era gata să-și strângă fesele, dar tu l-ai făcut să se destindă și să se relaxeze. Dintr-odată îi place, este adevărat că este extrem de plăcut.

Apoi, șiret, coboară în astrul anal. Făcut din pliuri fine, radiale, orificiul anal seamănă cu un astru. Odată ajunsă pe razele anale, fă semne discrete cu vârful degetelor. Dacă bărbatul dă semne că îi place, fă-i marele cadou, după ce l-ai sărutat îndelung pe fiecare fesă, despărțește-i fesele cu mâna așezând limba pe anus. Bărbatul reacționează, este cam mult pentru el. Dar se va relaxa și atunci vei începe să te joci cu vârful limbii pe razele anale. Nu mai poate să reacționeze, este sufocat, urlă, dar de plăcere. Dar acesta nu este ultimul tău cuvânt. În timp ce îi lingi orificiul, limba lasă salivă. Atunci strecoară-ți mâna în spațiul interfesier și cu un deget spre marginea anusului, introducându-l încet, încet cu un milimetru pe oră (exagerez desigur). Este ca o magie, iubitul tău aproape că nu

a remarcat. Când ai ajuns în canalul rectal, oprește-ți mișcarea. Acum bărbatul este conștient de prezența degetului simțind o plăcere nouă, insolită, solidă, care ajunge până în penis.

Apoi te întorci la penis pentru a sfârși secvența, dar menținându-ți degetul în anus. Vei observa că plăcerile pe care i le ofereai în zona din față sunt amplificate de cele din zona din spate. Astfel, se verifică încă o dată legea înmulțirii plăcerilor.

Ascultă-ți amantul care te binecuvântează. Mâine sau poimâine el va fi cel care te va conduce din mângâiere în mângâiere, pe calea luminoasă a fericirii simțurilor.

15

Bărbatul și penisul lui

Încă din copilărie, băiatul a remarcat că această parte a corpului este extrem de specială. Părinții îi dau nume drăguțe precum „cuculeț“ sau „puțică“, dar întotdeauna folosind un apelativ diminutivat, ca și cum ar vrea să-l minimalizeze, ceea ce nu-l va împiedica să devină important și să crească.

O jucărie extraordinară

Cuculețul servește mai întâi pentru a face pipi. Jetul de urină care iese este puternic, ajunge departe și poate fi dirijat, sau băiețelul chiar se poate juca cu el stropind plantele sau insectele. Băieții pot face concurs de jeturi de urină, expunându-și astfel penisul. Așadar, toți băieții au același lucru. Și tata are, l-a zărit odată sau chiar l-a văzut odată făcând pipi lângă un copac. În schimb, surorile lui sau surorile prietenilor nu au puță. Ele fac pipi așezate, ascunzându-se.

Și mai mult: încetul cu încetul, această mică pasăre începe să se facă tot mai mare, se umflă, se ridică singură,

aducându-i o senzație intensă de plăcere. Dacă se atinge sau mama îl atinge, este încă și mai plăcut. Câteodată această plăcere se transmite în fese, în abdomen, până în creștet. Mai târziu va țâșni din el un lichid, sperma, pregătindu-se pentru un altfel de concurs de jet.

Se poate vedea prea bine că acest organ nu este un simplu furtun. Este ceva care are propriul resort, o energie proprie, expansivă, propulsivă. Aspiră spre exterior și emite lichide cu forța. Are o putere de cuceritor.

Este perioada în care băieții se joacă cu revolverul: pac! pac!, a ataca nu înseamnă a ucide, ci a lucra cu un facsimil al penisului, înseamnă a stăpâni și a expulza ceva cu ajutorul lui. Iată deja o prefigurare a funcționării adulte a penisului.

Cuvintele părinților

Cuvintele părinților devin foarte importante pentru a-l face pe băiețel să-și dea seama de rolul pe care îl va avea penisul la vârsta adultă, făcându-l astfel să-l accepte. Părintele de același sex, tatăl, trebuie să-i vorbească, confirmându-i astfel identificarea cu modelul masculin. Pentru băiat a ști că, în afară de urină, penisul produce și sămânța vieții îi conferă organului o altă dimensiune. Tatăl lui posedă, ca și el, această sămânță a vieții și el însuși, băiețelul, este proba ei vie, el, care este construit după chipul și asemănarea tatălui și funcționează ca acesta. Aceste observații vor avea ca efect un oarecare recul față de atașamentul pentru mamă și asupra fantasmelor sale sexuale cu ea.

Această detașare se va face cu atât mai eficient, cu cât băiatul va ști mai bine să se servească de penis, să-și

provoace erecție și ejaculare, pentru a-și produce plăcere. Acest fapt de o importanță majoră îl liniștește și valorizează, aceasta îi dă certitudinea că nu mai este un copil, că nu mai depinde de mama și de fantasmele pe care le elaborează în legătură cu ea pentru a cunoaște plăcerea. A stăpâni puterea sa sexuală îl face să iasă din imaturitatea infantilă și îl confirmă ca bărbat. Făcând din puterea sa masculină cheia de boltă a construcției narcisice, această elaborare îl va conduce la a face din penis simbolul virilității și a-l învesti cu toată sexualitatea sa.

Triumful falusului

Devenid adolescent și apoi adult, bărbatul simte din ce în ce mai mult puterea penisului. Erecția este din ce în ce mai puternică, magistrală. Văzându-și penisul alungindu-se, umflându-se, tinzând spre infinit, înroșindu-se, într-atât este de plin de sânge, bărbatul se umple de fericire și de mândrie. Pipăindu-și penisul, constatându-i fermitatea de oțel, bărbatul este uimit, liniștit, fericit. Ce noroc că funcționează atât de bine!

Dar a vedea și atinge nu înseamnă aproape nimic față de ceea ce simte, această senzație somptuoasă de tensiune, hiperagreabilă (penisul „pulsează" ca o inimă), de tensiune fremătândă (penisul este străbătut de fiori ca apa înainte de a începe să clocotească), de tensiune vibrândă (vibrează ca o coardă în pizzicato), de tensiune oscilantă (marchează tempoul de jos în sus și invers, ca un metronom). Senzații însoțite de nevoia de a penetra și de a se afunda, de a fi înghițit, strâns, nevoie care mai întâi se simte în penis, pentru a pune apoi stăpânire pe bărbat.

Această impresie de tensiune și această nevoie de a penetra sunt extrem de plăcute, dar, nesatisfăcute pe o perioadă lungă de timp, devin tot mai dezagrabile, la limita durerii. Este mai mult decât o plăcere, este o nerăbdare, o foame excesivă, devenind ceva de nestăpânit. Bărbatul nu poate sta locului, trebuie neapărat să găsească o soluție, o ușurare. Soluția ideală este femeia iubită care, din dragoste, îl primește în ea. Dar la limită, orice femeie ar putea face aceasta, cele a căror meserie este de a ușura aceste pulsiuni — prostituatele — sau din nefericire orice femeie care îi iese în cale: acesta este violul. În absența unei femei, bărbatul se masturbează, mâna făcând oficiile vaginului dacă nu este alt obiect care l-ar putea primi: o păpușă gonflabilă, de exemplu. Această descriere, oarecum cinică, are drept scop de a face să se înțeleagă caracterul imperios al senzației unui penis în erecție.

Să mai adăugăm că nevoia de penetrare, de a se strecura în tot ceea ce amintește de un orificiu, explică și plăcerea masculului se a-și strecura penisul între coapsele partenerei, între sâni, la subsoară, în gură sau anus.

Se poate vedea astfel de ce sexualitatea bărbatului se organizează în jurul penisului în erecție și de ce toată ființa lui se învârte în jurul acestui organ care a devenit proba și simbolul virilității și chiar a existenței sale de bărbat. Devenit totemul său portabil, falusul este reprezentantul masculinității. Această poziție se va consolida atunci când erecția se va termina cu penetrare și orgasm.

Cuvinte de bărbat

Astfel, bărbatul întreține o adevărată relație cu penisul său. Îi vorbește, îl mângâie, îl admiră. „Ești frumos, magnific.

Ce prestanță. Sunt mândru de tine.“ Îl previne: „Prietene, în după-amiaza aceasta trebuie să fii la înălțime. Contez pe tine.“ Îl felicită: „Bravo! Ai fost perfect amice!“ Îl ceartă: „Lamentabil, ai fost lamentabil. M-ai trădat. Erai ca mort iar eu aveam o figură de om ridicol“. Îl pedepsește scuturându-l, bătându-l ușor cu palma. Îl mângâie, îl spală decalotându-i prepuțul, îi săpunește glandul. Acesta este fericit. Datorită săpunului mișcarea culisează de-a lungul glandului, dacă ar continua încă puțin ar ajunge la orgasm. Îl întreține, ia vitamine, îl dopează cu afrodiziace, dacă este nevoie îi dă Viagra. Îi testează din când în când starea de funcționare prin masturbare. Aceasta îl liniștește, fiind ca un fel de antrenament. Se poate întâmpla să-l măsoare în lungime și-n diametru...

Reversul medaliei

Faptul de a miza numai pe penis și de a face din el un simbol al virilității are și un revers: când erecția scade sau dispare, tot eșafodajul narcisic și sexual al masculinității se prăbușește. Or, penisul este un organ capricios care nu ascultă de semnul din deget sau din ochi, asupra căruia voința nu are nicio putere. Motivele din care acesta poate face mofturi vor fi studiate ulterior, acum facem constatarea că nu este bine să acorzi atât de multă importanță unui organ atât de vulnerabil. Cu cât ați plasat mai sus penisul, cu atât mai dureroasă va fi căderea. Nu există erecție, nu există penetrare, bărbatul nu mai există. Este o aneantizare.

Un alt revers este grija pe care bărbatul și-o face cu privire la mărimea penisului. A devenit aproape o obsesie,

care este și mai evidentă de la apariția filmelor porno. Comparația cu acești „actori" cu membrul extrem de viril are de ce să creeze complexe. Bărbatul care nu are un penis gigantic va suferi desigur atunci când este comparat. Comparațiile au început din copilărie, desigur odată cu concursurile de jet de urină și de mărime a penisului. Au continuat cu cele din adolescență, de erecție și de jet de spermă. Apoi au continuat în dormitoarele internatelor, în vestiarele cluburilor sportive și la dușurile din cazarmă. În aceste circumstanțe, bărbatul a putut să-și dea seama că ceilalți „o aveau mai mare" sau, mai rău, a putut să audă, primind lovitura din plin... în sex, vreo umilință cu privire la mărimea penisului lui. Viitorul sexual al acestui bărbat va fi marcat de frica de a nu fi suficient de mare sau, mai rău, de a nu fi suficient de viril.

Uneori poate fi vorba de cuvintele devalorizante ale unei femei; chiar dacă nu este o comparație directă, bărbatul știe prea bine că femeia a văzut și alte penisuri, pe care le are în cap și cu care face comparația. Mulți bărbați devin impotenți, disperarea punând stăpânire pe ei, unii ajungând chiar la sinucidere. Bărbatul suportă greu criticile privitoare la mărimea penisului sau la calitatea erecției acestuia. Doamnelor, nu denigrați niciodată sexul unui bărbat! Fiți întotdeauna pozitive, liniștiți-l și, la cel mai mic progres, complimentați-l. Atunci veți vedea înfăptuindu-se miracole!

Tot această problemă legată de mărime îl face și pudic pe bărbat, pentru că, da, bărbatul este pudic. Altădată îi puteam vedea pe bărbați așteptând să treacă goi prin fața unei comisii sau în cursul unei consultații când își scot slipul împotriva voinței lor, jenați de consultarea penisului. Lucrul de care se tem bărbații în astfel de situații este

analizarea mărimii penisului de către ceilalți. Și mai sunt și erecțiile intempestive. Această pudoare a bărbaților le mai taie din fanfaronadă și din limbajul îndrăzneț.

Războinicul

Când bărbatul se află în erecție maximă, când își simte penisul tare ca fierul, când simte această nevoie imperioasă de a penetra, simte că are un suflet de războinic. Atunci își simte penisul ca o lamă gata să penetreze vulva și să pătrundă în carnea femeii. În rest, îl denumește cu apelative evocatoare: „arbaletă", „sabie", „pistol"...

De aceea se poate întâmpla ca bărbații să facă dragoste în mod agresiv, cu o urmă de sadism, ca o efracție. Lucru evident în violul criminal sau în „violul conjugal"; se poate întâmpla și în coitul consimțit de femeie, atunci când este expeditiv și scurt, fără preludiu. Ce au în comun toate aceste comportamente? Această „iubire amprentată de mânie" apărută în copilărie devine dorință-furie. Este expresia refuzului de a fi nevoit să ceară ceva unei femei de frica de a nu fi respins de aceasta. Dorința de a avea orgasm foarte repede și de a nu întârzia în brațele femeii după ejaculare, căci acesta este un moment de slăbiciune și de abandon care îi va aminti prea mult de copilărie.

Pare evident că, scurtcircuitând seducția care ar trebui să preceadă actul sexual și scurtând lungimea actului, bărbatul își arată frica de atotputernicia feminină. Și frica de a nu ști să îndeplinească actul, de a nu fi impotent. Atunci agresivitatea sa este o modalitate de a-și arma sexul: violatorii nu sunt niciodată impotenți. O formă de misoginie stimulează dorința.

Un animal ciudat

Penisul se dovedește a fi un personaj sau un animal care are propria sa viață, independentă de cea a proprietarului, care nu-i este stăpân. Scapă voinței acestuia și, mai mult, logicii lui: se umflă și se ridică sau se dezumflă și face nazuri fără ca bărbatul să poată face ceva. Pe scurt, nu face decât ce-l taie capul. Ceea ce-l pune pe bărbat în situații dificile și uneori dramatice. Invită o femeie la dans și iată că domnul penis se ridică ostentativ în pantalon. Dar și mai rău este atunci când tija rigidă a sexului o atinge pe parteneră în timpul mișcărilor dansului. Unele femei ar putea să se bucure, altele ar putea să se simtă jenate. Unele îl apostrofează pe bărbat, care nu poate face nimic. Bărbatul încearcă în zadar să-i adreseze penisului unele sfaturi de a fi discret. În zadar. Un alt exmplu. Un bărbat internat în spital. Infirmiera vine să-i dea unele îngrijiri sau să-i facă toaleta și iată că penisul intră pe neașteptate în erecție. Într-adevăr, nu este jenant decât pentru elevele infirmiere, cele care au vechime în serviciu au mai văzut așa ceva. Dar bărbatul simte întotdeauna că-i este rușine.

Situația inversă — debandadă — nu este cu nimic mai fericită: este povestea unei doamne cucerite după o luptă acerbă care hotărăște să se dăruiască. Doamna încălzită fără preludiu hotărăște să i se dăruiască, implorându-l să facă dragoste cu ea. Și atunci, pană! Penisul se înmoaie, lasă capul în jos, se strânge. Niciun ordin, nicio implorare, nicio încurajare nu-l pot scoate din letargie. Acest caracter capricios al penisului este cauza timidității și stângăciei multor bărbați în apropierea unei necunoscute sau a unei femei care îi impresionează. Femeia trebuie să-l îmblânzească pe bărbat și bestia care protestează.

Erecție neașteptată, lipsa erecției, detumescența inopinată... bărbatul nu poate stăpâni întotdeauna penisul și nici destinul. Această autonomie a penisului, bărbatul o vede detașându-se de corp și zburând, ca și cum ar fi în vis. Fragilitatea erecției explică paradoxal de ce bărbatul devine dominator, agresiv, violent.

Ce îl animă pe animal?

Ce animă penisul? Este întrebarea pe care el și-o punea deja în copilărie și pe care i-o adresa mamei, întrebare rămasă fără răspuns. Adultul știe răspunsul, el îl va descoperi la adolescență: puterea pe care o are asupra lui femeia. Doar simpla ei vedere, doar parfumul prezenței ei, doar imaginea sau evocarea ei face ca membrul masculin să se ridice ca sub efectul unei baghete magice. Farmecele femeii acționează ca niște vrăji, încântarea pe care o produce ținând de vrăjitorie.

16

Penisul: o capodoperă

Penisul nu este decât partea vizibilă a aparatului sexual masculin, care cuprinde de altfel și testiculele ascunse în scrot, canalul seminal, prostata, vezica seminală și uretra prostatică. Penisul este compus din trei părți: trunchiul penisului, baza sau rădăcina penisului și glandul.

Înainte de a detalia această anatomie, să descriem silueta penisului văzută din exterior; din profil este concavă spre partea de sus, altfel spus face o mișcare galantă de ajustare la vagin și la curbura acestuia. Văzut de sus, adică prin ochii proprietarului, penisul este ușor înclinat spre stânga.

Trunchiul penisului

Este cuprins între bază și gland. Reprezintă două treimi din penis. Conține corpii erectili, tuburi care se umplu de sânge devenind astfel ferme și rigide: doi corpi spongioși și unul cavernos. Cei doi corpi cavernoși sunt așezați în partea de sus unul paralel cu celălalt, precum țevile unei

puști cu două focuri (comparație inspirată de asemănare, și nu din nu știu ce spirit războinic), corpul spongios se află în partea de jos, paralel cu corpii cavernoși. În centrul său se află uretra.

Acești trei corpi erectili sunt constituiți din țesut erectil. Vom vedea în capitolul despre erecție cum funcționează.

Baza penisului

Este situată în perineu, acest spațiu dintre pubis și anus care constituie fundul bazinului. Adică este invizibilă. Reprezintă o treime din penis, o adevărată rădăcină a acestuia care în partea de sus se inserează în mușchii abdominali, iar în partea de jos, în osul pubian. Este o inserție foarte solidă. Invizibilă, rădăcina poate fi totuși palpată; apăsând cu vârful degetelor perineul, se simte o umflătură longitudinală: aceasta este extremitatea posterioară a corpului spongios. Este zona erogenă, a „punctului A" (de văzut capitolul 14).

Glandul

Este constituit prin umflarea corpului spongios. Și el este un corp erectil, dar mai puțin dur decât membrul, este chiar elastic. Natura a vrut să fie așa, pentru a-i oferi femeii un contact mai plăcut.

Glandul este căptușit cu mucoasă, un țesut fin, care nu seamănă cu o piele normală, keratinizat, de unde culoarea roșie — cu atât mai vizibil atunci când sângele pătrunde aici în aflux — și extrema sa sensibilitate. Pe ea se

află extrem de mulți receptaculi senzitivi, printre care faimoșii corpusculi ai voluptății, corpusculii Krausse. Este singurul loc din corp care posedă așa ceva, la fel ca și clitorisul. Sunt în număr de 8 000. Coroana glandului și frenul, aceasta „ață" care se întinde pe fața inferioară a penisului între gland și membru — sunt extrem de bogați în corpusculi ai plăcerii, ceea ce-i face extrem de sensibili. Cea mai mică stimulare cu degetul sau cu gura provoacă o plăcere extremă bărbatului.

Prepuțul

Este acel capișon care acoperă și protejează glandul. Se poate întâmpla ca sub el secrețiile să stagneze și să producă infecții, infecții locale ale pielii glandului, infecții care pot urca pe căile urinare sau infecții transmisibile sexual. La acest nivel se pot instala și anumite aderențe. Se poate întâmpla ca prepuțul să se strângă la capăt, făcând decalotarea și astfel curățarea imposibile. Așa apare fimoza. Este necesară operația. Unele religii ca iudaismul sau islamismul cer tăierea totală a prepuțului, circumcizia. Este o prescriere ce apare în textele sacre. Poate fi explicată și din motive de igienă. Dar pentru prevenirea infecțiilor și aderențelor sunt suficiente decalotarea și spălarea regulată.

Erecția

Principiul de bază al erecției este simplu: este vorba de umplerea cu sânge, sub presiune, a unui furtun închis, penisul, făcut din țesuturi erectile, un țesut erectil fiind un

țesut vascular apt a se umple cu sânge. În realitatea, o erecție este un fenomen extrem de complex, subtil, admirabil.

Denumirea de „corp spongios" oferă o primă informație: unul dintre acești corpi este structurat ca un burete, adică este făcut din alveole; denumiți „cavernoși", ceilalți doi corpi sunt făcuți din mici caverne. Alveolele și cavernele sunt niște cavități, astfel cele două tipuri de corpi au aceeași structură: sunt acumulări de minicavități sau de saci de mărimea de 3 mm. Există câteva sute de mii de astel de structuri.

Fiecare minicavitate este prevăzută cu o miniarteră care o alimentează cu sânge și o minivenă care o evacuează. Când apare excitația, miniartera se dilată, debitul se mărește și minivena se închide, nelăsând sângele să iasă. Rezultatul este că sângele se păstrează în minicavitate, care începe să se umfle; această umflare este limitată de țesutul care înconjoară penisul. Deci sângele se acumulează, iar presiunea crește întărind țesutul erectil. Este principiul anvelopei și al pneului care o înconjoară: dacă umflăm anvelopa, dar expansiunea ei este cuprinsă în pneu, presiunea și duritatea ansamblului vor crește. Trebuie să știți (căci va fi baza tratamentului impotenței cu Viagra) că membrana care căptușește minicavitățile — endoteliul — secretă monoxid de azot, aceasta fiind o substanță care provoacă vasodilatația miniarterelor și minicavităților, provocând relaxarea fibrelor musculare netede ale vaselor.

Un sistem autonom

Erecția este controlată de sistemul nervos autonom, format din sistemul simpatic și sistemul parasimpatic.

Simpaticul comandă starea flască: el determină vasoconstricția arteriolei aferente cavității, ceea ce provoacă o reducere a sângelui conținut și dezumflarea; mediatorul chimic al sistemului simpatic este noradrenalina, țineți bine minte. Sistemul parasimpatic dirijează erecția, determină vasodilatarea arteriolei care merge la cavitate, ceea ce face să crească volumul de sânge, iar aceasta să se umfle; mediatorul chimic al parasimpaticului este acetilcolina.

Atunci când nu există excitație, simpaticul este cel care conduce, există un tonus simpatic permanent care menține minicavitățile în stare flască (și penisul moale). În caz de excitație, stimulările sexuale sting tonusul simpatic, parasimpaticul dirijând activitatea, producând umflarea minicavităților și deci erecția penisului.

Frica, stresul, frigul provoacă o secreție de adrenalină — mediator chimic al simpaticului — prin glandele suprarenale, ceea ce face erecția imposibilă.

Voința nu poate comanda erecției, fenomen care depinde exclusiv de sistemul nervos autonom.

Ce provoacă erecția?

Există numeroase circumstanțe care pot provoca erecția. Cea mai evidentă constă în aplicarea unui stimul asupra penisului (mângâierile din primul cerc) în special pe punctele cele mai sensibile ale glandului, frenul și coroana.

Dar erecția se poate obține și prin stimularea tuturor punctelor de pe corp (mângâierile din cercul al doilea și al treilea). Se știe că îmbrățișarea sau doar atingerea mâinii unei femei poate provoca erecția penisului. Având erec-

ție de îndată ce este atins, bărbatul are întotdeauna chef să facă dragoste, chiar dacă partenera nu se gândește la asta. Bărbatului care știe că erecția este un reflex automat îi revine sarcina de a nu-i da curs automat.

În spațiul cercului al treilea, contactul este extrem de erogen, sărutul pe gură de exemplu. Aici excitația poate fi foarte puternică, pe femeie acest tip de sărut o excită.

Toate simțurile bărbatului, atunci când sunt stimulate, pot aduce penisul în erecție: vederea unei femei în carne și oase sau a unei imagini cu o femeie are puterea de a declanșa o erecție. De aici revistele cu femei goale și filmele porno cu femei care se dezbracă. Da, bărbații sunt niște vizuali.

Și vocea unei femei poate avea un efect excitant, în special vocea femeii dorite, sau vocea cu intonații calde, o voce mai cu seamă lentă, puțin gravă, aproape șoptită, evocând intimitate, confidențe, plăcere.

În sfârșit, mirosul unei femei poate da naștere unei erecții. Feromonii emiși de femeie ating nările bărbatului și busculează creierul arhaic fără voia lui. Și iată-l pe bărbat, dintr-odată, euforic, în erecție. Știm că moleculele odorifere sunt mesagerii cei mai primitivi și eficace ai dorinței. Ele trezesc în bărbat trecutul îndepărtat, de animal preistoric, apoi, de vânător preistoric.

Uneori, bărbatul nu are nevoie de niciunul dintre simțurile sale (pipăit, miros etc.), este de ajuns să rememoreze o imagine pentru a avea o erecție. Sau să viseze, să fantasmeze. Această erecție este pur psihogenă. Aici regăsim triumful imaginii, căci imaginile sunt cele care ne revin sau pe care le fantasmăm, nu mirosurile sau vocile.

Și mai uimitoare sunt reacțiile nocturne, care se întâmplă spre dimineață și care se numesc și „treziri triumfale".

Erecțiile nocturne

Au loc în timpul somnului paradoxal. Să ne amintim că somnul nu este un fenomen continuu și monolitic, el este compus din succesiuni de cicluri (în total 6–8) cu o durată de 1 oră și 30' sau 2 ore, între care ne putem trezi total sau nu. Fiecare ciclu este compus la rândul său din 5 stadii. Al cincilea stadiu se numește „somn paradoxal", pentru că undele electrice înregistrate sunt accelerate, ceea ce corespunde unei stări de veghe, în timp ce somnul este profund. Acest stadiu este scurt, 15–20 de minute și totuși de o importanță majoră. În acest moment, calculatorul nostru psihic administrează tot felul de operații de mentenanță: triază, clasifică și memorează informații. Visul este parte din acest act.

În ceea ce privește tema noastră, trebuie să știți că somnul paradoxal joacă un rol important în activitatea noastră sexuală. În acest stadiu, penisul primește un aflux de sânge și intră în erecție, această intumescență durează în jur de 30 de minute, ea se manifestă din copilărie — de la vârsta de 3 ani, până la bătrânețe. Uneori se poate întâmpla ceea ce numim „poluție nocturnă", dar cel care doarme nu se trezește întotdeauna. Și femeia cunoaște o turgescență a clitorisului, a vulvei și vaginului care se poate lubrifia. Și ea poate avea orgasm.

Aceste fenomene apar în special între miezul nopții și dimineață. Se repetă de 3, 4 ori. La bărbat cea mai puternică erecție este cea de dimineață, de unde denumirea de „trezire triumfală". Aceste erecții prezintă interes și servesc drept test: dacă aceste erecții se întâmplă la un bărbat care suferă de disfuncții erectile, înseamnă că mecanisul sau erectil nu este bolnav și că tulburările sunt de natură

psihică. Totuși, aceste erecții nocturne pot scădea uneori, fără a însemna o alterare a mecanicii erectile, acest lucru putînd apărea când bărbatul este obosit, are multe griji sau îmbătrânește.

Mărimea penisului

Aceasta este o anecdotă adevărată: o femeie și un bărbat se întâlnesc cu ocazia unui seminar. Sunt foarte atrași unul de celălalt. La sfârșitul săptămânii, se pomenesc în camera femeii însufleți ți de o dorință puternică. În timp ce se dezbracă, femeia întreabă: „Ce mărime?" Bărbatul îi răspunde: „180 cm, de ce?" „Nu asta te-am întrebat", insistă femeia. Bărbatul își privește picioarele interogativ și spune: „45". „Nici de asta nu este vorba", continuă ea. Bărbatul înțelege în sfârșit: „Despre penis este vorba? Nu știu, nu l-am măsurat niciodată." Dar vraja se rupsese. Iar noaptea a fost calmă și fără urmări.

Astfel, obsesia masculină a lungimii penisului le poate cuprinde și pe unele femei.

Încă din copilărie, bărbatul este preocupat de lungimea penisului, datorită comparațiilor pe care le face, între prieteni, atunci când își arată reciproc puța. Mai târziu, prin dormitoare și vestiare, vor avea ocazia să facă alte comparații, de data aceasta involuntare. Vizionarea filmelor porno îi va zgudui și mai mult pe cei care au deja complexe de inferioritate, complexul penisului mic. Dar lovitura de grație va fi dată de femeia rea și proastă care va exclama: „Ce mică este!"

Trebuie să spunem că, văzut de la înălțimea privirii sale, penisul îi va părea și mai mic.

Cifrele pe care vi le voi da au drept scop să vă liniștească pe dumneavoastră, bărbații. Măsurarea se face de la osul pubian la extremitatea glandului decalotat. În stare de repaus, penisul măsoară între 7 și 11 cm, cu o medie de 9 cm. În erecție măsoară între 13 și 18 cm — cu o medie de 15 cm. 90% dintre bărbați au între 13–18 cm. Numai sub 8 cm — micropenis — pot să fie probleme. Rețineți că la 50 de ani penisul a pierdut cam 1,5 cm. Și aceasta nu se datorează îmbătrânirii, ci lipsei de exercițiu.

O dimensiune convenabilă îi permite penisului să frece mucoasa vaginului și să atingă fundul de sac și colul. Cum adâncimea vaginului este în medie de 8 cm în stare de rapaus și 11 în stare de excitare — prin dilatarea fundului de sac vaginal — imensa majoritate a penisurilor, cele cu o mărime cuprinsă între 13–18 cm, își face datoria: să ocupe toată cavitatea și să atingă zonele foarte erogene: fundul de sac și colul.

Trebuie să avem în vedere și diametrul penisului, care în stare de repaus este între 28–30 mm, iar în stare de erecție, 38–40 mm. Un diametru bun îi permite penisului să umple vaginul și să frece cât mai bine punctele erogene ale pereților.

Trebuie să avem în vedere și un ultim parametru: „congruența" dintre penis și vagin. Indiferent dacă unul sau altul este mic, ceea ce este cu adevărat important este ca ele să se adapteze cât mai bine cu putință unul cu celălalt. Dacă femeia este multipară — adică o femeie care a avut mai multe sarcini —, vaginul rămâne dilatat și va cere un penis mai mare. Invers, dacă femeia are un vagin normal sau strâmt, un penis mare va produce durere. Din fericire, vaginul are o elasticitate foarte bună și mușchi constrictori, două elemente care îi permit să se muleze pe

orice fel de penis, cu atât mai mult cu cât intumescența vaginală — umflarea țesuturilor erectile vaginale — contribuie și ea la învăluirea membrului viril.

De reținut, de asemenea:

- Un penis de talie mică în stare flască poate ajunge la o talie normală în stare de erecție. Nu există neapărat o relație direct proporțională între talia penisului flasc și cea a penisului în erecție.
- Un penis de o mărime convenabilă nu poate întotdeauna susține o erecție prelungită, în timp ce un penis cu o mărime mai modestă poate avea o erecție prelungită.
- La nivelul vaginului, punctele cele mai sensibile — între altele punctul G — se află în prima treime, acolo unde are acces orice penis.

În total, majoritatea femeilor afirmă că nu a constatat vreo legătură între dimensiunile penisului și plăcerea lor — în afară de micropenis — 75% dintre femei nu își exprimă o preferință pentru un penis mare. Dar toate spun că ceea ce contează este modul în care bărbatul se servește de penis, arta sa erotică. Putem întâlni penisuri de talie modestă care le umple de plăcere pe cele mai pretențioase femei. Mărimea nu implică automat și capacitatea de a produce plăcere. Și totuși, atâția bărbați suferă din cauza complexului penisului mic. Ei reprezintă un sfert din plângerile pe care le aud în cabinet.

Înainte de a se gândi la mărirea penisului, bărbatul se va preocupa să-și întărească mușchii care îi permit să-l mobilizeze oarecum, bulbo-cavernoșii și ischio-cavernoșii. În poziția în picioare, bărbatul va comanda penisului în erecție să efectueze mișcări ascensionale. Va efectua serii

de câte 20, 30 de contracții pe care le va relua de 4–5 ori pe zi. După 4 săptămâni de exercițiu, va face exerciții și mai dificile, punând pe penis un prosop de toaletă din ce în ce mai greu.

Cât despre alungirea penisului, ideile nu lipsesc.

- Mișcări de tracțiune regulată: antrenează o expansiune a corpilor cavernoși. O metodă promite o alungire de 2 cm în câteva luni până la 5 cm dacă exercițiile sunt susținute. Exercițiile se fac câte 30 de minute pe zi (penis agrandicus http:/www.penisagrandicus.com).
- Pompa cu vid forțează sângele să umple penisul. Sunt multe complicații: ruptura vaselor sanguine în penis, cicatrici, deformări, pierderea sensibilității, boala Lapeyronnie.
- Chirurgia oferă ceva beneficii și multe complicații: deformări, cicatrici, infecții. În plus, grăsimea care servește drept material pentru mărire se poate resorbi.

Ameliorarea relației penis-vagin

În mod obișnuit, remediul indicat este să se propună bărbaților o mărire de penis. Totuși am văzut că este foarte important și un alt element: congruența, adică ajustarea unui anumit penis la un anumit vagin și reciproc. De asemenea, trebuie avut în vedere faptul că și femeia trebuie să lucreze asupra vaginului său.

Colaborarea dintre femeie și bărbat

Este extrem de plăcut. Pentru a ajuta la realizarea congruenței dintre teacă și sabie, aș indica prelungirea

coitului: cu cât există mai multă fricțiune între penis și vagin, cu atât mai mare va fi afluxul de sânge, cu atât mai mult țesuturile erectile ale unuia și altuia se vor umfla mai mult. În plus, prelungirea contactelor are și alte consecințe fericite, care vor compensa problemele legate de mărimea penisului.

- O creștere a temperaturii organelor care este extrem de voluptoasă, având impresia că penisul și vaginul se topesc în același creuzet.
- O exacerbare a sensibilității mucoaselor, care duce la o plăcere mai ascuțită.
- Apariția unui fel de magnetism la suprafața organelor care face ca acestea să se atragă, să se lipească, să iradieze unul spre celălalt. Bineînțeles, pentru a prelungi contactul, trebuie ca bărbatul să-și poată reține ejacularea și să practice „mângâierea interioară", lucru ce poate fi dobândit de oricine.

Lucrarea femeii

În cursul relației sexuale, femeia se va amuza practicând mici contracții ale vaginului în jurul penisului pentru a-l contacta, a-i face semn. În afara acestor momente, femeia își poate întări musculatura perineului în special mușchiul pubo-coccigian care merge de la pubis la coccis, mușchi ce înconjoară intrarea în vagin, denumit și „mușchi fluture" sau „mușchiul fericirii".

Această antrenare musculară va îmbunătăți ajustarea vaginului la penis. În plus, va crește forța orgasmelor femeii și va preveni eventuale pierderi de urină. Practic, aceste exerciții, numite „exercițiile Kegel" sunt simple: întreruperea

de mai multe ori a jetului urinar în cursul micțiunii permite reperarea mușchiului pubo-coccigian. Mai rămâne să-l contractați de 4–5 ori pe zi în serii de câte 20–30 de contracții. Un kinetoterapeut ar putea ghida femeia.

17

A avea sau a nu avea

Pentru bărbat „a avea sau a nu avea“ este echivalent cu interogația metafizică: „a fi sau a nu fi“. Testiculele — din latinescul testis, martor — sunt mărturia că avem de-a face cu sexul masculin. În vremea regalității nu se putea anunța nașterea Delfinului, a prințului moștenitor, decât după ce medicul confirma că noul născut „are“. La Vatican, proclamarea alegerii papei nu se făcea decât după ce un consiliu de cardinali costata că viitorul papă „are“. Trebuie să spunem că nefericiții prelați ar fi ales odată din greșeală și o femeie, papesa Jeanne, după cum spune o legendă.

Testiculele se formează la embrion încă din primele zile. Este prima manifestare a formării unui făt mascul.

Copilul învață apoi, încă de mic, la ce servesc testiculele — produc sămânța vieții — care este puterea lor creativă și care este rolul penisului. Astfel este valorizat corpul, astfel se instalează mândria că are testicule și penis, astfel se confirmă identitatea sa masculină și se stabilește raportul de filiație cu tatăl, care și el „are“. Pentru băiat, acesta este un pas mare în detașarea de mamă, denumit

și „maturizare oedipiană". Idealizarea sexului îi permite băiatului să se desprindă de dulcegăriile infantile legate de mamă. Aceasta nu poate face nimic împotriva puterii vitale care emană de la testicule.

Testiculele

Sunt glandele sexualității masculine. Ele secretă testosteron, hormonul masculin care trece în sânge și-i dă bărbatului caracteristicile masculinității. Secretă de asemenea spermatozoizi sau gameți masculini, în suspensie într-un lichid, lichidul seminal, care străbate căile sexuale: canalul seminal, vezicula seminală și uretra.

Testiculele nu se golesc, nici nu se retrag după ejaculare, căci lichidul seminal pe care îl secretă nu se acumulează în ele, ci este împins pe măsură ce este produs în veziculele seminale care îi servesc drept rezervor. Sperma este constituită din spermatozoizi și lichidul în care înoată, lichidul seminal secretat în cantități mici de testicule, la care se adaugă și lichidul secretat în cantitate mai mare de prostată și de vezicule.

Testiculele sunt conținute de un sac din piele, scrotul. Această piele este dublată de lame musculare fine care, contractându-se, ridică testiculele. Aceste lame se pot contracta la frig, pentru a pune la cald „bijuteriile", din cauza excitației directe (degete, buze, limbă) sau indirecte (mângâieri aplicate oriunde pe corp), pentru a feri testiculele de mișcări de balasare.

La polul superior al testiculelor se află un mușchi în formă de cordon care leagă acest pol cu perineul. În aceleași condiții ca mai sus (frig, excitare), acest mușchi se contractă

și ridică glandele. Iată un fapt care ar trebui să fie cunoscut de femei: când scrotul iubitului se strânge și testiculele urcă, înseamnă că ejacularea nu este departe. Este un semn precursor ejaculării, de care ar trebui să se servească, astfel încât să se pregătească de orgasmul bărbatului sau, dimpotrivă, să înceteze excitarea dacă ejacularea nu este dorită. Dacă ejacularea nu se produce, testiculele coboară.

Diferiți factori pot provoca relaxarea mușchilor care susțin scrotul având ca efect căderea testiculelor și starea flască a scrotului: o scădere a voluptății, destinderea de după orgasm și căldura.

Testiculele sunt extrem de sensibile: orice presiune, orice contact brutal provoacă durere. O lovitură violentă poate antrena o durere extremă și pierderea conștiinței.

Testosteronul

Este hormonul masculin, aflat în legătură cu genele Y, care determină masculinitatea atât în plan morfologic, cât și psihic.

Testosteronul apare la embrion încă din faza schiței testiculare, adică în cursul primelor 5 săptămâni. Încă de atunci creierul și corpul fătului sunt impregnate de hormonul masculin. Mai târziu, la pubertate, se produce o adevărată explozie de secreție de testosteron care provoacă o adevărată metamorfoză a băiatului: apariția caracterelor masculine primare (maturizarea spermatozoizilor, creșterea testiculelor și a penisului, creșterea libidoului ca efect al orgasmului) și a caracterelor masculine secundare (creșterea înălțimii și a musculaturii, pilozitate specifică, repartizare diferită a grăsimii, voce gravă etc.).

Toată viața, testosteronul care scaldă corpul și encefalul adultului îi va întreține masculinitatea morfologică și psihică. În ceea ce privește psihismul, anumite comportamente tipice ale bărbatului sunt legate de hormonul masculin, precum nevoia de dominație, spiritul de competiție etc. S-a constatat că bărbații care aveau o cantitate mai ridicată de testosteron în sânge prezentau o pulsiune de dominare mai puternică, o nevoie mai mare de senzații tari, ceea ce are ca efect mai multe conflicte și infidelități. Procentul divorțurilor este mai ridicat în cazul bărbaților cu un procent mai ridicat de testosteron.

Testosteronul este și hormonul dorinței. Când procentul de testosteron este mai ridicat, apare sau crește libidoul. Procentul normal de testosteron se situează între 2 și 16 nanograme pe mililitru. Dacă nu există un paralelism absolut între nivelul de testosteron sanguin și apetitul sexual se notează totuși o corelație. Bărbații care se situează sub limita inferioară a cantității de testosteron din sânge au un libidou scăzut. Bărbații în vârstă, care au un nivel scăzut de testosteron, dar situat între limitele de mai sus, își păstrează un nivel oarecare al libidoului. Invers, bărbații care au un nivel foarte ridicat au o sexualitate mai activă, un interes mai mare pentru sexualitate, au mai multe vise erotice, mai multe fantasme, sunt mai atrași de nuditate, au mai multe erecții intempestive, se masturbează mai mult, fac dragoste mai des, se uită mai mult la filme porno.

Și invers, orice activitate sexuală stimulează secreția de testosteron și deci proporția sa în sânge: de exemplu, un văduv care avea un procent scăzut din cauza abstinenței își vede crescând procentul de testosteron atunci când își reia relațiile sexuale.

Să reținem că și femeia secretă testosteron, dar în cantitate mai mică, prin glandele suprarenale. Și la ea acest hormon presupune libidoul, existând o corelație între proporția de hormon și activitatea sexuală. Dacă proporția este ridicată, libidoul este mai mare, gândurile erotice și raporturile sexuale mai frecvente.

Testosteronul are vreo influență asupra erecției? Nu neapărat, putem avea un libido puternic sau o dorință intensă fără o erecție puternică. Totuși cercetările au arătat ca testosteronul ar favoriza producerea unei substanțe care are un rol major în umflarea corpilor erectili, monoxidul de azot (vezi capitolul 16). Totuși, administrarea de testosteron pe cale orală sau injecții nu poate fi tratamentul pentru o erecție scăzută și a impotenței. Cu atât mai mult, cu cât folosirea testosteronului presupune un risc cancerigen.

Canalele spermatice

Acestea conduc sperma de la testicule la extremitatea glandului. Circuitul este complex, canalele spermatice presupunând o serie de succesiuni de canale la care se leagă rezervoare și glande. Prima secțiune, numită epididim, este situată la polul superior al fiecărui testicul; în formă de pâlnie, ea primește sperma secretată de glanda corespondentă. A doua secțiune, numită canal deferent, lungă de câțiva centimetri, pleacă de la epididim, trece prin interiorul bazinului și ajunge într-un punct situat sub vezică, unde se prelungește cu un canal care iese din veziculă seminală. A treia secțiune, numită canal ejaculator, lungă de câțiva milimetri, merge până la uretra prostatică.

A patra secțiune, numită uretră prostatică, lungă de 15 milimetri, traversează prostata și ajunge la penis; la acest nivel ea primește canalele excretorii ale glandelor lui Cooper. A cincea secțiune, uretra peniană, urmează axa corpilor spongioși până la orificiul glandului.

Veziculele seminale sunt niște rezervoare mici care secretă un lichid, denumit seminal, care constituie 2/3 din cantitatea de spermă. Ele stochează spermatozoizii sosiți din testicule și lichidul seminal. În timpul ejaculării, aceste rezervoare se contractă și împing sperma în uretră.

Prostata este o glandă situată sub vezică și care înconjoară uretra încă de la ieșirea din vezică, uretră care tocmai de aceea se numește „prostatică". Prostata are forma unei castane și măsoară 15 mm. Este mai dezvoltată în partea din spate, spre rect, de aceea prin tușeul rectal, adică introducând degetul în canalul rectal, se poate simți aceasta glandă, fermă, elastică și netedă. Ea secretă un lichid care reprezintă 1/3 din spermă. Prostata are o anumită sensibilitate dotată cu potențial orgasmic (vezi capitolul 23: masajul prostatei). În plus, contractându-se ritmic, ea participă la orgasmul general.

Glandele lui Cooper sunt situate sub prostată. Ele secretă în timpul excitării câteva picături de lichid care au funcția de a lubrifia și netezi interiorul uretrei pentru ca sperma să poată aluneca perfect. Aceste picături apar la extremitatea glandului, la nivelul meatului urinar: este ceea ce numim „roua iubirii" și apare mai degrabă la cei tineri.

Ejacularea
(de urmărit schema din anexă)

Sperma este formată din secreții care vin dinspre testicule, de la prostată și veziculele seminale. Ea este stocată în veziculele seminale. Înainte de a țâșni sub efectul excitației, sperma se acumulează în uretra prostatică, între inelul muscular care închide vezica în partea de sus și inelul muscular care închide vezica în partea de jos, la ieșirea din prostată. Între cele două inele închise presiunea spermei crește, creștere captată de „veru montanum", un buton care declanșează ejacularea atunci când presiunea atinge o anumită valoare. Atunci inelul de sus se strânge și mai mult, pentru a împiedica sperma să se întoarcă în vezică (ceea ce uneori se întâmplă, și avem de a face cu ejacularea retrogradă), în timp ce inelul de jos se deschide pentru a lăsa să treacă jetul de spermă.

Paralel, mușchii se contractă concomitent pentru a propulsa sperma din uretra prostatică spre extremitatea glandului.

- Contracția căilor spermatice: canale deferente, vezicule seminale și prostată
- Contracția uretrei prostatice
- Contracția mușchilor perineului, în special a mușchilor bulbo-cavernoși și pubo-coccigieni care apasă asupra uretrei pe care o învelesc.

Contracțiile sunt ritmice, cadențate (alternanța contracție-relaxare), intervalul dintre două contracții este de 8/10 secunde; este mai mare pentru cele din urmă; numărul total de contracții este de la 3 la 6. Primele sunt violente, ultimele sunt mai blânde. Durata totală a ejaculării este de 8–15 secunde. Ejacularea este un reflex automat pe care

voința nu îl poate controla, nici suspenda. Plăcerea orgasmică precedă contracțiile, apoi le însoțește. Este simțită în penis și prostată.

Se remarcă similitudinea reacțiilor orgasmice ale bărbatului cu cele ale femeii. La amândoi orgasmul este însoțit de contracții ritmice ale mușchilor perineali în aceeași cadență. Ca și femeia, bărbatul ar trebui să-și întărească musculatura perineală prin exerciții, pentru a mări amploarea orgasmului.

Văzută din exterior

Văzută din exterior, sperma țâșnește din gland în sacade, 3–6 în medie. Mai multe la tinerețe, mai puține cu cât înaintăm în vârstă. Cantitatea de spermă este de 2–5 mililitri (5 mililitri = o linguriță de cafea). Scade odată cu vârsta sau când se produc mai multe ejaculări apropiate (pentru a reconstitui rezerva de spermă este nevoie de 36 de ore). Uneori se pot produce orgasme seci, fără eliminare de spermă. Nu există nicio relație între cantitatea de spermă și intensitatea orgasmului.

Jetul poate fi aruncat la o distanță de 60 de centimetri la un bărbat de 20 de ani, lungimea acestui jet descrescând în timp. În total 250–600 de milioane de spermatozoizi la fiecare eliminare. După vârsta de 20 de ani, concentrația de spermatozoizi scade regulat. În unele regiuni această scădere atinge 40%. La Paris concentrația de spermatozoizi pe milimetru era de 89 de milioane în 1973, în 1994 nu era decât de 60 de milioane. Cauzele: radierea, pesticidele și xenohormonii (din detergenți, șampoane și alte produse industriale).

18

Orgasmul masculin

Ciclul plăcerii cuprinde: faza de excitare ascendentă, faza de excitare în platou, orgasmul, faza de rezoluție și faza refractară.

Faza de excitare ascendentă

Diferiți stimuli, fie direcți, care acționează asupra penisului, fie indirecți, care acționează prin intermediul diverselor organe de simț — vedere, simț tactil — provoacă un aflux de sânge în țesuturile erectile ale penisului. Această intumescență va produce erecția și rigidizarea penisului. În bazin se primește un aflux de sânge, toate organele pelviene congestionându-se. În această fază apare și crește plăcerea. Ea este de mai multe feluri.

Plăcere provocată de contacte exterioare: diverse stimulări, (digitale, bucale) aplicate penisului sau frecarea penisului de o suprafață (vagin, sân etc.).

Plăcere provocată de erecția percepută din interior: senzație de umplere, de înfundare și senzația de tensiune a sângelui sub presiune.

Faza de excitare în platou

Intumescența a ajuns la apogeu, erecția este maximă și se menține constantă. Acum plăcerea continuă să crească, pentru a atinge o intensitate extraordinară înainte de a ajunge la ejaculare.

În timpul acestei faze, scrotul se strânge și testiculele urcă până la perineu, pentru a evita să fie balansate în toate direcțiile în timpul actului sexual. Testiculele își măresc volumul cu 50%.

Faza de iminență ejaculatorie

Înainte că sperma să țâșnească, bărbatul simte o senzație de plăcere intensă la suprafața glandului, legată de frecarea de mucoasa vaginală și o alta și mai intensă la rădăcina penisului, acolo unde acesta este implantat în perineu, legată de tensionarea căilor seminale (vezicule seminale, prostată, uretră) și mai precis din cauza acumulării de spermă în uretra prostatică și deci presiunii spermei. O mică suprafață plină de receptori sensibili — care se află în uretra prostatică — informează despre nivelul acestei presiuni și plăcerea care va urma. Această plăcere mai acută constituie punctul de pre-ejaculare sau punctul de iminență a ejaculării.

În acest moment, dacă stimulările încetează (cele produse de mână, de gură sau de coit), reflexul ejaculator nu se va produce.

Faza de ejaculare

Dacă stimulii vor continua câteva zeci de secunde, se trece de punctul de non-retur și reflexul ejaculator se declanșează brusc, în mod irezistibil, fără a putea fi controlat de voință, cu atât mai puțin de vreo amenințare exterioară; sperma este expulzată și bărbatul simte o plăcere culminantă: orgasmul, o plăcere care se strigă. Dar foarte rar bărbatul îndrăznește să strige, lucru regretabil, căci senzația de plăcere ar fi și mai puternică.

Ejacularea, așa cum am văzut în capitolul precedent, corespunde unor contracții ritmice ale căilor seminale și ale perineului. Fiecărei expulzări îi corespunde un vârf de plăcere, primele 3 vârfuri de plăcere sunt foarte puternice, următoarele merg în descrescendo. Cantitatea de plăcere nu este proporțională cu cantitatea de spermă. Dacă sunt mai multe ejaculări succesive, la sfârșit plăcerile-orgasm vor fi seci, dar extrem de voluptuoase.

Faza de rezoluție

Când stimulii încetează, sângele va părăsi în câteva secunde țesuturile erectile: corpii cavernoși și corpii spongioși se golesc. Urmează detumescența. Penisul își reia mărimea din starea de relaxare și forma flască. Scrotul se relaxează, testiculele coboară. Glandul rămâne hipersensibil, chiar dureros; dacă rămâne în vagin, este împiedicat să se miște, dacă este afară devine de neatins.

Bărbatul se simte obosit, golit, are nevoie de odihnă și simte nevoia irezistibilă să doarmă. În plus are stări sufletești vagi, devine melancolic. „*Post coitum omne animal*

triste", remarcă Galian. Această stare are două cauze: o cauză biochimică, legată de scăderea proporției de neurohormoni ai plăcerii (endomorfine), după ce au atins un vârf în momentul orgasmului, și o cauză psihică, datorată decepției bărbatului care, preț de câteva clipe, țâșnise în al nouălea cer, cunoscuse o scurtă stare de fuziune cu partenera, dar nu a putut să rămână acolo, prăbușindu-se și simțindu-se mai singur ca niciodată.

Această stare jalnică de oboseală și melancolie este specifică bărbatului vechi, care reducea actul la o banală secvență de penetrare-ejaculare, lipsită de sens. Bărbatul de azi, dimpotrivă, este regenerat, având o stare de conștiință superioară — extazul — dat fiind că el stăpânește ejacularea și „mângâierea interioară".

Faza refractară

Ea însoțește faza de rezoluție. Bărbatul devine refractar la orice activitate sexuală, este mai puțin sensibil la diverse stimulări, dorința i-a scăzut, chiar a dispărut, erecția s-a redus, până la a deveni imposibilă. Această fază refractară durează, în funcție de vârstă, de la câteva minute la câteva zile sau luni. Este mai puțin prezentă la bărbații tineri sau la bărbații cu un libido crescut, la ei dorința și erecția persistând și după ejaculare, de aceea ei pot repeta coitul de 3–4 ori, comparativ cu populația masculină medie (1–2 ori). Nu ar fi decât 15% care ar putea repeta aproape fără număr ejaculările.

Faza refractară și inconvenientele îl privesc în special pe bărbatul vechi, datorită modului său de a face dragoste care, așa cum am văzut, se reduce la secvența pe cât de

banală, pe atât de automată „penetrare-ejaculare". Această fază este și mai catastrofală pentru partenera acestui bărbat. Ei i-ar plăcea că actul să continue până când atinge și ea orgasmul și să trăiască apoi și postludiul. Lucru ce devine imposibil pentru un bărbat care și-a pierdut dorința și excitarea, într-un cuvânt, dezinteresat.

Bărbații actuali nu știu care sunt efectele negative ale fazei refractare. Practica „mângâierii interioare" și stăpânirea ejaculării persistă atât cât durează relația sexuală și chiar și după, indiferent de vârstă. Partenera poate atinge orgasmul și-l poate repeta. Apoi rămân împreună ghemuiți și uniți psihologic, într-o stare de conștiință privilegiată.

Reacțiile corpului

Pielea se înroșește, adeseori se pătează, devine caldă, mai atrăgătoare, mai „magnetică".

Pupilele se dilată. Această „midriază" este semn al plăcerii și al dorinței. Este de asemenea și un semnal care trezește dorința în celălalt, așa cum am văzut-o deja. Ea este cea care dă privirii profunzime și frumusețe în timpul unirii sexuale. Totuși această „midriază" are un inconvenient: ea provoacă o hipersensibilitate la lumină, chiar fotofobie; pupila larg deschisă face să intre prea multă lumină. Trebuie ca cei doi parteneri să creeze o lumină specială sau chiar să închidă ochii în timpul orgasmului.

Mameloanele se ridică și se congestionează, mai puțin la bărbat decât la femeie.

Mușchii sunt foarte activi în timpul actului, chiar dezlănțuiți în actul obișnuit al bărbatului vechi și, dimpotrivă,

liniștiți în mângâierea interioară a bărbatului de azi. În cazul relației tantrice sunt chiar imobili. Se destind abia după orgasm. Mușchii feței se crispează în actul obișnuit, dar rămân relaxați în mângâierea interioară. În relația tantrică sunt definitiv „zen", ceea ce-i dă feței acel aspect radios ce poate fi văzut pe fața cuplurilor sculptate în templele orientale (Konarak, de exemplu).

Bătăile inimii se accelerează și contracțiile se amplifică. În actul obișnuit, ritmul cardiac poate atinge 110 chiar 160 de bătăi pe minut, până la tahicardie. Ceea ce nu scapă partenerei, care simte inima bărbatului bătând cu putere. Tensiunea arterială urcă între 3–6 puncte. Aceste modificări cardiovasculare trebuie să-i facă prudenți pe hipertensivi. În mângâierea interioară, pulsul și tensiunea cresc mult mai puțin.

Respirația se accelerează, trecând de la 18–20 de inspirații pe minut la 30 și chiar 40. După orgasm, respirația se liniștește, terminând cu un suspin sau mai multe. În mângâierea interioară, respirația se accelerează fără a se precipita.

Trăirea orgasmului

Bărbatul vechi care „sare" pe o femeie și „i-o trage", adică execută actul sexual aproape fără preliminarii, fără niciun fel de rafinament și într-un timp scurt, nu poate simți decât o plăcere redusă și limitată doar la organele sexuale. În timpul mișcărilor de du-te-vino va simți o plăcere violentă la suprafața glandului care freacă mucoasa vaginală; și în momentul orgasmului, resimte la rădăcina penisului și în perineu o plăcere explozivă, de

o brutalitate bruscă, de tipul unei crampe voluptuoase. Este plăcerea penisului și a rădăcinii sale. Câteodată poate iradia în anus, dar nu cuprinde tot corpul, nu-l implică pe bărbat, este plăcerea unui organ, o plăcere parțială, grăbită, care trece foarte repede. Totul se petrece ca și cum bărbatul ar vrea să se descarce de o tensiune nervoasă, să se debaraseze de o agresivitate pe care o deversează cu brutalitate în vagin.

Bărbatul actual face ca actul sexual să fie precedat de preliminarii lungi, mai mult sau mai puțin rafinate, care se referă la toate părțile corpului și toate simțurile. Actul în sine, desfășurat după regulile artei „mângâierii interioare", durează oarece timp (de la câteva minute la câteva ore). Astfel, plăcerile devin infinit mai lungi, mai puternice, mai plenare. Plăcerile penisului se instalează în crescendo și sunt foarte intense, iradiind din perineu în rinichi, încântând toată ființa. Cât despre orgasm, este fantastic, explodează din gland la rădăcina penisului, iar undele sale de șoc traversează tot corpul, făcând ravagii în perineu, în bazin, explodând în abdomen, cuprizând coloana vertebrală, iradiind spre torace, pentru a exploda din nou în cap. Corpul se dilată, se mărește, corpul cântă, strigă, strălucește.

Și atunci plăcerea resimțită de bărbat nu are de ce să o invidieze pe cea a femeii. În plus, în mângâierea interioară, se poate repeta. În rest, descrierile masculine ale orgasmului se alătură celor ale femeii.

Scumpe orgasme

„Foarte rapid simt o senzație de plăcere foarte intensă în penis, în special la rădăcină. Apoi simt spasme formidabile

în această rădăcină și sacade de spermă trecând prin penis. Atunci plăcerea trece în abdomen, apoi urcă pe spate, îmi invadează tot corpul și mă stăpânește."

„Simt o tensiune în penis, în abdomenul inferior, care crește, crește și deodată se produce explozia. Plăcerea este teribilă, îmi arde sexul și îmi cuprinde abdomenul. Îmi pierd capul, nu mai știu de mine, nu mai știu unde sunt, cine sunt. Este ca o beție."

„E ca un seism, valurile îmi străbat penisul, îmi zguduie burta, apoi îmi cuprind tot corpul, din creștet până în picioare. Părăsesc pământul, îmi iau zborul."

„Este o senzație violentă, te cuprinde ca o ciclon. Tot corpul mi se cutremură, tulburarea pune stăpânire pe mine. Parcă nici nu mai sunt acolo. Nu mai există timp."

Bineînțeles, orgasmul nu este întotdeauna la maximum. Variază în funcție de zile, de stres, de oboseală. Orgasmul este urmat de o profundă relaxare musculară și nervoasă și de o imensă stare de bine. Bărbatului de azi îi place să rămână ghemuit în brațele partenerei, scăldați amândoi de aceeași euforie, un singur trup. Acest „post-orgasm" în aceste condiții, este una dintre cele mai mari fericiri pe care o ființă umană o poate cunoaște. „După ce facem dragoste îmi place să rămân în ea, cu sexul călduț, ținându-ne unul pe altul în brațe. Este nirvana."

Perineul: o liră în delir

Așa cum arătau lucrările fundamentale ale lui Masters și Johnson, orgasmul este însoțit de contracțiile specifice unui grup de mușchi speciali: mușchii perineali.

Perineul este constituit dintr-o țesătură de mușchi dintre care cel principal se întinde de la pubis la coccis: este vorba de mușchiul pubo-coccigian. Atunci când apare orgasmul (înregistrarea arată că senzația precede unda musculară), mușchii perineului, printre care și faimosul pubo-coccigian, încep să se contracte în cadență, intermitent, altfel spus, prezintă contracții erectile ritmice. Intervalul este de 0,8 secunde, numărul contracțiilor este cuprins între 8 și 14. Este exact ceea ce se întâmplă în orgasmele femeii.

19

Despre masturbare

Este regretabil că se mai folosește încă acest termen care datează din perioada represiunii. „Masturbare“ vine din latinescul „manu“, mână și „stupro“, murdărie. Personal prefer să folosesc „automângâiere“ sau „autoerotism“.

Este o activitate care se întâmplă foarte devreme în viața bărbatului. La foetus, penisul, vizibil în ecografii încă din luna a șasea, se află adesea în erecție. La 8 luni *in utero* foetusul duce mâna la el și îl mângâie. Am putea vorbi despre masturbare? Unii autori vorbesc chiar și despre autofelație.

Copilul și sortilegiile

Încă de la naștere, bebelușul de sex masculin prezintă erecții spontane. Puțica ridicată atrage atenția bebelușului. Din interior, simte tensiunea care se transformă în curând în plăcere. Din exterior, ochii îl disting și mâinile îl descoperă. Ulterior, când va cunoaște mai bine geografia

corpului său și când va ști să-și controleze mișcările, copilul își va duce intenționat mâna la penis cu atât mai mult, cu cât acesta se ridică mai des. De la vârsta de 3 ani, gestul de masturbare este aproape elaborat. Acum plăcerea este mai agreabilă, mai profundă și este însoțită de modificarea conștiinței: o relaxare, o langoare, un bruiaj al gândirii, pe scurt, o schiță de orgasm. Încetul cu încetul, plăcerea va evolua spre un orgasm adevărat: acesta se va întâmpla spre vârsta de 3–5 ani fără ejaculare.

Alte acțiuni îl fac pe copil să-și ia în stăpânire trupul: a face pipi, a se juca cu frații, cu surorile sau prietenii (joaca de-a „doctorul"). Totuși, aceste jocuri nu sunt însoțite de stimulări excitante nici față de sine, nici față de ceilalți.

La vârste mici, băiatul se va atinge mai des atunci când este singur în pătuț sau în leagăn, singur în mijlocul camerei: nu doarme fie că nu reușește să adoarmă, fie că s-a trezit și se plictisește sau este cuprins de teamă sau angoasă. Atunci mângâierea penisului îi aduce o stare de bine și de relaxare și-l va ajuta să adoarmă. Crescând, tensiunea resimțită în penisul erectil îl împinge să se masturbeze, pentru a-și ușura această dorință de plăcere.

Spre 4–5 ani apar la băiat primele fantasme. În timp ce se excită și se masturbează, se distinge o imagine: sânul unei femei cu decolteu adânc, o altă porțiune dintr-o femeie goală. Atunci această imagine se asociază cu plăcerea. Data viitoare când se va masturba, se va ajuta de aceasta pentru a se excita și a obține orgasmul. Dacă această imagine este puternică, se poate ca ea să rămână imaginea pe care bărbatul o va folosi toată viața.

Puțin mai târziu, masturbarea va juca la băiat un rol fundamental în afirmarea identității masculine și în detașarea de mamă.

- Ea îi va permite să stabilească că este diferit de ea și în mod clar de partea prietenilor cu care vorbește despre masturbare.
- Îi permite să constate că se poate lipsi de mamă pentru a obține o stare de bine.
- Îi permite să i se opună ei, cea care îi interzice să se atingă, cel puțin în public.

Băiatul puber

La băiatul cu vârsta cuprinsă între 10 și 12 ani apare pubertatea, o adevărată revoluție și metamorfoză. Îi crește păr pe față și pe corp, vocea i se îngroașă, i se dezvoltă musculatura, i se dezvoltă testiculele și penisul, crește tensiunea și se înmulțesc apelurile pe care acesta i se lansează.

Într-o bună zi apare prima ejaculare. Se poate întâmpla ca punct culminant al unei masturbări sau spontan în timpul nopții. „Poluția nocturnă", stigmatizată de preoții de altădată. Atunci se instalează un fapt nou: nevoia de orgasm. Și apare nevoia de celălalt, nevoie care nu va înceta să crească. Dar încă nu are suficientă maturitate fizică și psihologică pentru a face demersuri spre celălalt, spre fată: corpul e nou și lipsit de experiență, personalitatea sa neafirmată încă și lipsa de încredere îl reține. Se va mulțumi cu masturbarea.

La baza acestor transformări stă testosteronul pe care testiculele încep să-l secrete din abundență.

Adolescentul

Începând cu vârsta de 15 ani, băiatul atinge o oarecare maturitate, corpul lui este apt să facă dragoste și chiar să se reproducă, iar personalitatea sa este destul de conturată pentru a porni la cucerirea unei fete, deoarece nevoia de contact și de orgasm, pe scurt dorința, este intensă.

Din păcate, nici el și nici ea nu sunt pregătiți pentru schimbul sexual și decepția este mare, mai ales pentru ea. Bărbatul ignoră anatomia și fiziologia femeii și nu cunoaște erotismul și autoerotismul feminin, el nu știe decât un lucru: modul de a-și face plăcere printr-o manevră de culise, cu mâna în jurul penisului, mișcare rapidă, fermă, simplă și stereotipă: de 10 ani și-o freacă. Femeia nu cunoaște decât modul ei subtil de a-și stimula clitorisul; cât despre vagin ca zonă erogenă, aproape că-l ignoră, este partea cea mai secretă, cea mai inaccesibilă, cel mai mare tabu al corpului ei.

Și iată că se cere bărbatului să fie expert în mângâieri clitoridiene, el, care nu știe decât de masturbarea penisului său. Și atunci i se cere să excite cu penisul lui trezit de 15 ani (dar care nu cunoaște mișcarea de du-te-vino balistică) un vagin care doarme de 15 ani. Bărbatul, introducându-și penisul în vagin, va avea orgasm, dar fata al cărei vagin este penetrat pentru prima oară nu poate simți plăcere. Dacă bărbatul a fost iubitor și delicat, va putea totuși să se simtă fericită de unirea intimă și fericită că-i poate face lui acest cadou din dragoste. Dar pentru ca întâlnirea să le dea celor doi un maximum de plăcere este sarcina bărbatului să învețe erotismul feminin și sarcina femeii să învețe cum funcționează un bărbat.

Băiatul, nu prea satisfăcut de aceste schimburi sexuale și neavând întotdeauna la îndemână o fată, va continua

să se masturbeze. În adolescență, activitatea masturbatoare este mecanică și limitată doar la sexul său: o simplă fricțiune manuală a glandului. Pe când fetele vor adăuga la masturbarea lor (care este dublă, clitoris și vagin) mângâieri ale corpului, sânilor, feselor, pântecelui.

Până la vârsta de 20 de ani, 95% dintre băieții adolescenți se masturbează, fie că au sau nu o prietenă, dar în acest ultim caz o vor face mai rar.

Masturbare și cupluri

Majoritatea bărbaților încetează să se masturbeze când formează un cuplu. Se comportă astfel fie pentru că nu mai au nevoie să se automângâie, femeia satisfăcându-le libidoul, fie pentru că sunt animați de un oarecare idealism: „Când iubești pe cineva și relația merge bine, nu te mai masturbezi". Sau: „Când e ceva serios cu o femeie, mi se face rău dacă mă masturbez". Mi se pare lipsit de sens să-i spun „te iubesc, ești totul pentru mine" și să-mi ofer plăcere fără ea.

Bărbații care continuă să se mângâie singuri sunt fie nesatisfăcuți, bărbați a căror parteneră este puțin interesată de sex sau puțin dotată pentru aceasta, fie bărbați cu temperament puternic care nu pot fi ușor satisfăcuți, fie bărbați cărora, în afara plăcerilor conjugale, le place și această practică. „Nu are nimic de-a face cu dragostea, este o plăcere diferită." „Fac asta pentru mine, nu este împotriva soției mele." Sau „Este ca și cum ai merge la cinema singur din când în când". Și mai sunt și acești bărbați care se revoltă împotriva iubirii fuzionale și iubirii absolute care îi înlănțuie. „A vrea să fie totul pentru partenerul său

îi limitează și le reduce universul." Printre masturbatorii căsătoriți se află și bărbații departe de soție, care sunt în deplasare, dacă nu cumva ea este cea care călătorește. Apoi mai sunt și bărbații stresați care găsesc în automângâiere o modalitate de relaxare.

Totuși, bărbații căsătoriți care se masturbează o fac pe ascuns căci, atunci când partenera îi descoperă, se crede trădată și suferă enorm. „Credeam că sunt totul pentru tine", spunea cea care credea în iubirea absolută. Gândește că poate că ea nu este la înălțime și se simte devalorizată.

Această descoperire poate fi la originea unei crize în cuplu, femeia refuzând să mai facă dragoste cu soțul său și având resentimente față de masturbator. Ar putea fi momentul unei reajustări în cuplu, pentru a accede la o relație nouă mai bogată. De exemplu, trecerea de la iubirea absolută și fuzională la o iubire mai adevărată și firească. Și îmbunătățirea relațiilor sexuale: să-și perfecționeze mângâierile, să transforme coitul obișnuit în „mângâiere interioară", să integreze masturbarea în cuplu, bărbatul să se masturbeze în prezența femeii sau să se lase masturbat de femeie, sau amândoi să se masturbeze în același timp.

Totul despre masturbare

De câte ori se masturbează bărbații?

Frecvența este dintre cele mai variate: de la de trei ori pe săptămână la o dată dată pe zi, la o dată pe săptămână, o dată pe lună sau niciodată.

„Când nu am parteneră, mă masturbez o dată la siestă și o dată seara."

„Când am o prietenă o fac mai puțin, dar când o fac îmi aduce ceva diferit. Atunci o pot face de două ori pe lună."

„O fac în fiecare zi, ca toți amicii mei."

„Celibatar, o fac de 2–3 ori pe săptămână. Dar de când am o prietenă și relația este bună, nu o mai fac deloc."

„Când sunt în cuplu nu mă masturbez. Dar, dacă prietena mea lipsește, o fac."

De ce se masturbează?

„Când sunt prea excitat și nu am parteneră sau când lipsește, pentru a mă ușura. Câteodată dorința mea este insuportabilă, înnebunesc."

„Sunt zile în care nevoia de a face dragoste este atât de mare, că este dureros. Sunt obligat să mă masturbez."

„Când sunt enervat, stresat, pentru a mă ușura sau a mă relaxa."

„Când sunt plictisit, când sunt anxios, pentru a mă binedispune."

Cum se simt după aceea?

„Relaxat."

„În formă."

„Trist. După ce excitația scade, am impresia unui gol, a unei decepții. Plăcerea sexuală este făcută pentru a fi trăită în doi. Singur am o impresie de lipsă."

Cum o fac?

Unii se așază pe burtă și-și freacă penisul de cearceaf, le trebuie un sfert de oră pentru a obține ejacularea. Majoritatea își fac din mână un inel (degetul mare și index) sau un tunel (index și cele 4 degete) și îl culisează pe penis de sus în jos și de jos în sus. Imită astfel mișcarea de du-te-vino din vagin. Plăcerea se simte de-a lungul întregului penis cu un maxim la trecerea peste gland. Acolo plăcerea este extrem de vie, susceptibilă, dacă mișcarea continuă, să declanșeze o ejaculare. Trecerea mâinii peste penis, oricât de puțin l-ar comprima, trezește voluptăți notabile și profunde.

Plăcerea se află și în mâna care freacă: contacul cu penisul rigid și dur, dar atât de plin de viață și de sânge, fierbinte, fremătând, întins spre plăcere, gata să-și lase sperma să țâșnească, este un contact foarte special, foarte excitant.

Plăcerea este și în ochi: vederea penisului întins la maximum, a glandului țâșnind din prepuț, la fiecare mișcare a mâinii, glandul umflat gata să izbucnească, roșu stacojiu, este de asemenea foarte excitantă. Și foarte narcisică.

Când masturbarea devine artă

Un bărbat se mulțumește cu „una mică“ de 2 minute. Un altul își oferă ședințe lungi, mai mult sau mai puțin în rafinate.

Acesta începe prin a-și crea o atmosferă cu penumbră, veioze colorate, muzică, arome și parfumuri. O imagine — fotografie sau reprezentări de nuduri feminine — sau un

film pornografic. Toate acestea pentru a-l ajuta să declanșeze și să susțină excitarea și să-l ajute să fantasmeze. Pentru că, la drept vorbind, cele mai excitante sunt fantasmele din mintea sa.

Înainte de a se masturba, se mângâie pe tot corpul, umerii, pectoralii, pântecele, șoldurile, tot ceea ce este la îndemâna lui. Își mângâie pielea cu vârful degetelor sau, dimpotrivă, cu toată palma, cu mișcări ușoare sau ferme. Când întâlnește o rotunjime (umeri, șold) îi place să o ghemuiască în căușul palmei. Când întâlnește o plajă tandră, îi place să o ciupească între degetul mare și index. Își va ciupi ușor mameloanele, dacă sunt sensibile. Apropiindu-se de epicentru, își lasă degetele să alunece pe fața internă a coapselor până la testicule. Îi place să-și țină bijuteriile în palmă cu mulțumire, chiar cu încântare.

Când ajunge la penis, va atinge punctele cele mai sensibile: frenul prepuțului și glandul. Ciupește ușor frenul cu vârful unui deget umezit — degetul mijlociu sau arătător — îl tachinează punctual cu atingeri furtive sau alunecă pe deasupra lui ușor. Suprafața este mică, dar plăcerea este extremă și rafinată. Este zona cea mai sensibilă a corpului bărbatului. Penisul are dreptate să se umfle mărindu-se în toată splendoarea lui, întinzându-se spre un viitor radios.

Coroana glandului, această umflătură inelară de la baza glandului este de asemenea o zonă telurică care declanșează seisme aproape de aceeași magnitudine ca și frenul, adică 8 din 8 pe scara mângâierilor. Aici mângâierea va fi cizelată cu vârful umed al degetului arătător sau mijlociu. Gestul potrivit este să se urmeze cu vârful degetului linia de creastă a coroanei, să i se facă turul încet, foarte încet, ca o aripă și apoi să se înceapă. Acest deget

se mai poate amuza și lăsând de jur împrejur niște mici semne, ca gheruțele unei codobaturi sărind pe malul unei mlaștini. Și iată penisul grăbindu-se să-și manifeste entuziasmul și gratitudinea, mândru nevoie mare. Tensiunea devine foarte mare, intensă. În sine, tensiunea peniană este o plăcere uimitoare, pe care femeia nu și-o poate închipui.

În ciuda acesteia, bărbatul hotărăște să nu declanșeze ultimul asalt și orgasmul. Preferă să presare alte plăceri pe trunchiul penisului. Mâna coboară pe lângă acesta. Apoi îl strânge în palmă câteva secunde, se bucură să-l simtă plin de sevă și atât de drept. Apoi îl presează și mai mult, strângându-l și relaxând strânsoarea. Apoi începe să exploreze în detaliu zonele sensibile ale penisului pe fața posterioară, ceea ce-l conduce la corpul spongios pe toată lungimea acestuia. Își plimbă vârful degetelor — arătătorul e bine — pe această față, plecând de la gland și coborând. Se oprește din centimetru în centimetru vibrând ca și cum ar fi cuprins de febră și apasă profund: o plăcere mai intensă se dezvăluie. Înainte de a ajunge la rădăcina penisului, un punct este mai sensibil decât celelalte: este punctul A, un punct care, stimulat, trezește plăceri nebănuite și întărește erecția, lucru confirmat imediat de penis care, crezând că poate să respire, se relaxează puțin.

După ce ați răsfățat punctul A, vârful degetului își reia explorarea și trece curând pe fața inferioară, de dedesubt a penisului la rădăcină. Ne aflăm pe perineu, la începutul acestuia unde se prinde scrotul cu prețiosul lor conținut, testiculele. Trecând peste scrot, degetul care explorează percepe o umflătură dură: rădăcina penisului. Mergând pe suprafața acestuia spre înapoi, degetul ajunge la un alt punct extrem de sensibil, punctul B care, dacă este

apăsat, declanșează o plăcere însoțită de relaxare, provocând și o tresărire a erecției. În sfârșit, mai în spate ajunge la punctul H care corespunde proiecției verticale a prostatei. Apăsând puternic și făcând mișcări circulare se realizează un masaj extern, indirect al prostatei (vezi capitolul 13). În acest loc se află prima chakră, denumită chakra de bază.

O escapadă facultativă

A aluneca un centimetru mai în spate înseamnă a ajunge la marginea anusului. A o mângâia cu un deget înseamnă a-ți oferi câteva senzații plăcute. Trebuie să meargă mai departe și să introducă degetul în astru? Este o chestiune de gust și de dorință. Unii, pe cât de gurmanzi, pe atât de originali, vor introduce chiar un obiect în canalul anal și, în timp ce se masturbează, mișcă acest obiect, pretinzând că acest lucru amplifică plăcerea. Fiecare este liber să juiseze cum crede de cuviință.

Fantasmele și masturbarea

Adeseori bărbatul nu are nevoie de un scenariu, o imagine îi este de ajuns, căci se excită și are orgasm cu ușurință. În plus bărbatul fiind vizual, așa cum se știe, pentru el este important să vadă, fără nicio altă formă de excitație. De aceea el poate folosi fotografii cu femei goale sau aproape dezbrăcate din reviste care nu sunt neapărat porno sau sexy; astfel, reclamele pentru lenjerie intimă sunt un chilipir.

Bărbatul poate să-și amintească o anumită imagine recentă; cea a unei femei zărite în timpul zilei, a cărei față și siluetă l-au impresionat. Sau o poate avea în minte pe partenera lui. Dacă o iubește sau o dorește mult, fantasma sa va fi și mai vie.

Alteori, bărbatul va face adevărate scenarii plecând de la imaginea pe care a reținut-o. Cu ea va face dragoste, va face un cunilingus, o felație. Tot ceea ce este posibil și imaginabil va fi pus în scenă.

Altădată, bărbatul va face apel la amintiri, adică la scenarii gata făcute. Amintirile din copilărie revin cel mai adesea. Astfel, faptele sexuale care i-au marcat copilăria vor continua să-i anime toată viața sexuală.

Consecințele reprimării masturbării

Timp de secole masturbarea a fost culpabilizată, reprimată, mai ales de Părinții Bisericii. Consecințele acestei reprimări fanatice se fac simțite până spre mijlocul secolului XX sau, poate, chiar până astăzi. În fiecare dintre noi persistă mai mult sau mai puțin inconștient ideea că masturbarea este un act blamabil, murdar, rușinos și dăunător pentru sănătate. Ceea ce-i face pe părinți să se arate represivi sau jenați cel puțin. Ceea ce reînnoiește atitudinile negative ale copiilor față de sexualitate.

A pedepsi un băiat surprins masturbându-se poate perturba afirmarea masculinității sale: dacă penisul are ceva rușinos, a fi bărbat nu este deloc interesant. Dacă pedeapsa este severă, însoțită de maltratări, acest lucru riscă să inducă la copil o tendință spre sadism.

20

Mângâieri, masturbare și sărut penian

Penisul are desigur un rol activ, rolul mecanic al unui berbec destinat penetrării vaginului și executării mișcării de du-te-vino pentru marea sa plăcere, dar și pentru cea a partenerei, dar are și rol pasiv, pe care îmi place să-l denumesc „receptiv": să primească și să se bucure de toate mângâierile ce i-ar putea fi dăruite. Este un organ foarte sensibil și nu vorbesc aici doar de sensibilitatea sa erotică, ci și de emotivitatea sa. Dar nu este suficient ca el să fie mângâiat, trebuie să fie iubit și chiar mai mult, adorat.

Nu ezitați să-l admirați

Să adorați penisul? Da, dar nu așa cum o doreau bărbații din patriarhat, ca falus simbol al superiorității și al dominației lor, în acele vremuri în care puseseră mâna pe putere și supuseseră femeia. Să îl adorăm așa cum putem să o facem astăzi când ieșim din patriarhat și din războiul sexelor. Așa cum bărbatul iubește vulva. În zilele noastre

adorația femeii se referă la penis, văzut ca emblemă a celuilalt pol al umanității care este complementul său, care face împreună cu ea ca specia să fie eternă și cu care dorește să trăiască în armonie; cu penisul, ca semn specific al masculinității, ea cunoaște și el împreună cu ea cea mai mare fericire. Cu ajutorul penisului, ca atribut al masculinității, ea obține cele mai amețitoare plăceri; și prin aportul gameților, splendida sarcină de a perpetua specia umană. Adorație reciprocă, într-o perfectă egalitate, respect reciproc și recunoaștere mutuală. Cu tandrețe.

În acest nou context, a adora penisul nu înseamnă o umilire, ci o elevare și elevarea sexualității la nivelul unei relații admirabile. Dacă într-o zi, transpusă de voluptate și iubire veți declara: „O, frumosule și mândrule penis, simbol al bărbatului, expresie a masculinității lumii, îți aduc omagiul meu", ei bine, în ziua aceea veți fi evoluat. În plus, va trebui să-l liniștiți pe bărbat căci, așa cum femeia nu mai vrea să fie obiect sexual, nici bărbatul nu își dorește să devină așa ceva, așa cum îl fac să se teamă unele amazoane.

Și apoi o știți prea bine, doamnelor, că penisul care vă iubește și vă respectă este vulnerabil. Da, penisul este fragil. Atunci nu ezitați să îl complimentați, să îl admirați, această atitudine umană este și foarte inteligentă căci, încrezător, penisul vă va răsplăti însutit. În orice caz vorbindu-i „cocoșelului" său, flatându-l, răsfățându-l, aceasta va topi inima bărbatului arătându-i că nu este făcut doar pentru erecție. Ceea ce-l va incita să facă același lucru cu voi și cu „păsărica" voastră, care nu sunteți făcute doar ca să-i primiți erecția.

Vouă nu vă rămâne decât să învățați cele mai bune gesturi erotice, cele mai bune mângâieri pe care să le oferiți

bărbatului vostru și penisului său, așa cum vă place să facă și el pentru voi.

Mai întâi, asigurați-vă de penis: prindeți-l cu o mână lacomă și nerăbdătoare, ținându-l în poziție verticală și trăgând ușor pielea în jos, pentru a degaja glandul din prepuț.

Clitorisul bărbatului

La bărbat există o zonă care are aceeași sensibilitate cu a clitorisului, este vorba despre frenul glandului, acel mic „fir" întins sub penis; el este căptușit cu corpusculi de voluptate Krause, așa cum este pe clitorisul feminin și, ca și acesta, nu suportă să fie atins, mai ales după o perioadă de excitare.

Mai întâi expune-l bine, trăgând prepuțul în jos, apoi desăvârșirea capodoperei stă în puterile tale. Începe cu gesturi subtile și ușoare așa cum ai dori să-ți fie atins clitorisul de către bărbat. Umezește buricul degetului arătător sau al celui mijlociu și atinge-l. Acest contact face să apară o senzație extrem de fină și extrem de puternică în același timp. Apoi deplasează-ți încet degetul, oricum îngustimea zonei nu va permite o amplitudine mare a mișcărilor. Fă mișcări de du-te-vino apoi descrie arcuri de cerc. Atunci îl vei auzi pe partener scoțând câteva șoapte de mulțumire care vor continua în crescendo. Continuă fără a te grăbești să treci la altceva. Nu există alt scop decât acela de a face ca plăcerea să dureze cât mai mult, acolo unde te afli.

Vei dori să crești intensitatea plăcerii resimțite de partener cu încă puțin. Zona mângâiată fiind sensibilizată, poți pune limba pe ea urmând să o lingi încet, îndelung. Apoi vârful limbii o mângâie, o tachinează într-un ritm

din ce în ce mai rapid. Apoi vei alterna mângâierile cu atingerile scurte și rapide. Apoi limba ta cuprinde tot glandul și îl linge cu lăcomie, ca și cum ar fi o cupă de înghețată. Nu uita să faci „Miam-miam!" de plăcere în timp ce degustați. Atunci șoaptele partenerului vor fi și mai puternice, iar mâinile lui vor prinde și vor strânge cu putere tot ce va întâlni din tine: coapse, șolduri, talie, zgâriind ușor pielea sau înfigând unghiile în piele.

Limba ta, lucrând neobosită și fericită, l-a pus pe partener la încercare. Preafericitul nu mai știe unde se află. Ceea ce simte este în același timp plăcere extremă și suferință dulce. Bineînțeles, manevrele tale i-au întins penisul ca un arc și au făcut să-i crească dorința la infinit, astfel încât abia așteaptă să te penetreze și te roagă: „por favor!"

Iată cum l-ai adus într-o stare de exaltare consacrându-te acestei zone care este frenul glandului. Este bine să faci o pauză, lungindu-te lângă el sau, mai bine, pe el. Vei simți cu delicii tija dură și fierbinte a penisului imprimându-se în abdomenul tău în timp ce acesta îl liniștește puțin, presându-l pe o suprafață mare. Pentru că ești agățată pe el, îi vei da bărbatului o sărutare lungă pe gură, urmată de alte săruturi scurte pe față. Îi vei șopti cu voce languroasă, caldă și gravă cuvinte de dragoste și complimente. Toate acestea doar din dragoste, din tandrețe, dar și pentru a difuza plăcerea și tensiunea din penisul lui în tot corpul.

Și te întorci la penis, care și-a mai venit puțin în simțiri.

Coroana fericirii

Începe faza a doua a minunatului supliciu: de la prepuț la coroana glandului nu este decât un pas, sări peste el.

Dacă erecția a scăzut puțin, câteva mângâieri cu limba o vor readuce la parametrii dinainte imediat. Glandul se umflă precum un măcăleandru în rut. Cu degetul umezit urmează-i forma. Este un exercițiu subtil și pasionant care cere multă dragoste și atenție. Prea subtilă, presiunea nu ar oferi decât o plăcere limitată, prea fermă, ar provoca o plăcere dureroasă. Răsucește-ți degetul urmărind șoaptele iubitului tău și observându-i reacția: mimică, mișcări, gesturi etc. Răsucește încet, conștiincios artistic. Fă gesturile așa cum ți-ar plăcea ca partenerul să procedeze cu sexul tău.

Apoi poți continua cu zona intermediară dintre coroana glandului și penis acolo unde se afla prepuțul. Este doar o idee mai puțin sensibil, dar este la fel de plăcut și cu o tonalitate interesantă de carne goală; cu aceeași subtilitate, dar exersând o presiune din ce în ce mai fermă. Poate face mișcări continue care să alterneze cu mișcări întrerupte. Apoi revino la coroană. Apoi la la zona de atașare a prepuțului. Și tot așa de mai multe ori. Mângâie, mângâie plăcerea devine tot mai intensă. Privește-i fața iubitului: este extrem de fericit. Dar încă nu este nimic față de ceea ce va urma.

Apoi limba ta va prelua o misiune pe cât de delicată, pe atât de teribilă, o adevărată probă: fă cu vârful limbii ceea ce ai făcut cu degetul pe coroană, toate mișcările de du-te-vino, mișcări întrerupte, sărituri, mișcări line... Bărbatul tău este înnebunit, dar îți spun că încă nu este nimic!

Acum vârful limbii tale va face o lucrare de bijutier: ea se va insinua între spațiul foarte strâmt dintre contraforții coroanei și prinderea glandului de penis. Deasupra, versantul cu pisc al burletei, dedesubt, legătura capișonului, între ele, pielea fină străbătută de sânge și nervi, o zonă

lagunară unde zac miriade de plăceri gata să iasă la suprafață. De altfel, asta se și întâmplă: abia dacă vârful limbii tale a apucat să o atingă cu prudența unui ecologist avansând într-o zonă de umidificare, că voluptățile își și iau zborul. Bărbatul își pierde mințile. Dar încă nu e nimic, o repet.

De data aceasta, la apogeul talentului tău, vârful extern al limbii va cizela o mângâiere demnă de ghilda prelucrătorilor de diamante din Amsterdam: limba ta, ca un mic instrument de precizie, va urmări marginea abruptă și verticală a coroanei, dinspre penis, altfel spus, va urmări chiar versantul cu pisc. Păsările care își vor lua zborul atunci sunt păsări de foc. Tot așa iubitul tău, cu capul plin de bătăi de aripi și de flăcări, va părăsi Terra. Nu fără a lăsa în urmă ecourile unei muzici despre care nu am ști să spunem dacă este melodie sau plâns.

Astfel s-a făcut

Fața inferioară a penisului este cea mai sensibilă, în special de-a lungul liniei care merge de la frena glandului la baza de inserție în perineu sau rădăcină, linie marcată de altfel pe piele.

Tu, cea care îl iubești pe acest bărbat, începe prin a-l răsfăța prin mângâieri cu degetele, alternând pentru început mângâieri ușoare și zgârieturi subtile. Dar vei trezi plăceri și mai profunde dacă vei apăsa ușor, dar ferm, de-a lungul liniei susmenționate. Fiecare apăsare punctuală emite o notă de plăcere. Ceea ce întâlnește mâna ta este corpul spongios, acest corp erectil care se aliniază la fața inferioară a penisului. Nu este nimic uimitor că aceste manevre

produc plăcere. De reținut că, printre punctele apăsate, unul corespunde punctului A descris în capitolul 14.

Preluând ștafeta de la degete, gura care trece de-a lungul feței inferioare a penisului va crea și mai bine imaginea unei cântărețe la flaut: buzele tale umede trec dintr-un capăt la altul al unui organ lăsând urme de dulci senzații. Limba la rândul său va ști să se răsfețe cu „flautul" și să-l răsfețe... Pentru a aprofunda cunoștințele, consultați capitolul 19 despre masturbare.

Curs de masturbare

Bărbații se plâng că femeile nu se gândesc deloc sau nu suficient de mult să le facă cadou o masturbare. Și când o fac, o fac prost. Mâinile lor, de exemplu, nu sunt suficient de ferme, ca și cum le-ar fi frică să nu provoace suferința. Sau dimpotrivă sunt prea brutale pentru că, văzându-l pe bărbat servindu-se de penis, au impresia că este din oțel. În apărarea lor femeile pot invoca faptul că nu pot folosi bine un organ pe care ele nu îl au, tot așa cum bărbații nu se pricep prea bine să simuleze clitorisul pe care nu-l au.

Înainte de a deprinde arta masturbării, ele ar trebui să-i ceară bărbatului să le facă o demonstrație, masturbându-se în fața lor, așa cum, într-o altă lucrare de-a mea, le-am sfătuit pe femei să-și masturbeze clitorisul în fața bărbatului pentru ca acesta să învețe să-l folosească.

Orice gest erotic este o artă. Trebuie ca partenerii să învețe să dăruiască celuilalt ce este mai bun și pentru aceasta trebuie să fie atenți și perseverenți. A nu-l face bine înseamnă lipsă de respect și de dragoste. A-l face bine este un semn de dragoste.

Iată-vă deci la început. Dacă penisul nu este drept precum coloana Vendôme, începeți prin a-l stimula mângâindu-l sau lingându-l până se va ridica. Apoi primele mișcări de masturbare îi vor reda prestanța. Puteți să creați un manșon între palmă și degete sau un inel între arătător și degetul mare. Glisați acest inel sau manșon de-a lungul penisului de sus în jos și de jos în sus. Sus, depășiți un pic coroana, jos, opriți-vă la mijlocul penisului, puteți mări amplitudinea mișcărilor uneori și puteți coborî până la baza penisului. De fiecare dată când mâna coboară, trage în jos prepuțul, ceea ce degajează glandul care țâșnește superb, umflat, roșu stacojiu, un adevărat bulgăre de foc.

La modul concret, această mișcare de culisare constă în a face să alunece pielea penisului pe gland de sus în jos și de jos în sus, pe corpii erectili, pe care îi veți simți tot mai umflați, fierbinți și tari. Aveți grijă să nu răniți.

Dacă prepuțul este scurt (mai scurt decât glandul) sau lipsește (circumcizie), folosiți un lubrifiant pentru a ușura culisarea. Ulei de migdale sau anumite uleiuri sau pomezi speciale (Piment Rose: http://www.pimentrose. Biz BP 27, 06650 Le Rouret). În lipsa lubrifiantului puteți folosi saliva.

Masturbarea se poate face fără intenția de a provoca ejacularea, ca o simplă mângâiere. În acest caz, mișcările trebuie să fie mai lente și mai blânde, iar femeia, vigilentă la semnele de iminență ejaculatorie, pentru a se opri la timp. Dacă intenția este ejacularea, adică provocarea orgasmului, mișcările vor fi mai energice și mai rapide, totuși femeia nu trebuie să conducă bărbatul spre ejaculare încă de la prima mișcare. Se poate opri la prima fază a iminenței care este în sine o plăcere intensă, să lase să treacă „pericolul" și să reia mișcarea de masturbare. Interesul

este de a-i oferi bărbatului mai multe faze delicioase de iminență și de a-i crește excitația, pentru ca, atunci când va veni momentul, plăcerea ejaculării să fie și mai mare.

Precizări „tehnice" sau secretul artei

În ce poziție trebuie să stea buricele degetelor? Când mâna formează un manșon în jurul penisului puteți să atingeți excitând cu buricele degetelor anumite puncte sensibile: pe fren, pe coroana glandului, pe fața interioară a penisului, pe laterale, pe dedesubt... schimbați punctele alternativ.

Care ar fi presiunea optimă? Nu trebuie să fie nici prea puternică, nici prea redusă. Ar trebuie să fie fermă, chiar viguroasă, dar atent supravegheată. Întrebați-l pe partener dacă îi convine și rugați-l să vă călăuzească cu vocea sau, mai bine, să vă arate cu mâna lui așezată pe a dumneavoastră. Dacă scopul mișcării este ejacularea, presiunea poate fi mai puternică, mai ales atunci când treceți prin dreptul coroanei, pentru a mări și mai mult atunci când orgasmul se apropie, fiind totuși atentă să nu strângeți prea tare penisul.

Ce amplitudine dați mișcărilor dumneavoastră? Totul este posibil: mișcarea scurtă, oprindu-se la jumătatea penisului său mișcarea lungă mergând până la rădăcină, până la pubis. Dacă scopul este mângâierea, masajul, mișcarea lungă este de preferat, cu atât mai mult cu cât pe penis se află puncte sensibile la masturbare, care nu favorizează ejacularea. Dimpotrivă, dacă este urmărită ejacularea, este indicată, fiind mult mai eficace, mișcarea scurtă centrată pe punctele extrem de sensibile plasate pe coroană.

Cu ce viteză? Dacă scopul este ejacularea, ritmul va fi progresiv, mai întâi lent, apoi, când bărbatul trăiește o plăcere mai intensă — manifestată prin gemete, mișcări, respirație — trebuie să accelerați mișcările, iar atunci când apar semne prevestind orgasmul, atunci când plăcerea pare a atinge o intensitate maximă, trebuie să accelerați încă puțin, fără a exagera totuși. Pentru a-i provoca un orgasm, masturbați-l curajos, faceți-vă treaba bine, strângeți atât cât trebuie. De aici înainte, bărbatul este cel care ar trebui să vă dirijeze, cel puțin la început, apoi veți ghici totul din reacțiile lui.

Odată ajunși aici, iată câteva sfaturi care vor contribui la reușita deplină a masturbării:

- Când sperma țâșnește, pentru nimic în lume să nu îți oprești mișcările mâinii, căci totul s-ar putea prăbuși. Cel mult micșorează viteza și redu presiunea. Oprirea la începutul ejaculării sau în timpul acesteia i-ar crea bărbatului cel mai atroce sentiment de frustrare căci plăcerea ar înceta imediat, în timp ce nevoia lui, infinit de intensă, de orgasm ar rămâne suspendată, făcând loc unui înspăimântător, insuportabil sentiment de insatisfacție care poate degenera în furie. Ar trebui ca imediat să intervină o mână care să ducă la bun sfârșit masturbarea, fie mâna neexperimentată și stângace a femeii, fie mâna bietului bărbat. Dar trebuie acționat prompt, căci orgasmul întrerupt mai mult de câteva secunde nu va putea fi continuat, și aici e naufragiul cuplului.
- De îndată ce ejacularea încetează, atunci când țâșnește și ultima picătură de spermă, atunci când prin orificiul glandului nu mai țâșnește nimic, oprește-ți mișcările

căci glandul a devenit hipersensibil, aproape de neatins. Frecarea lui devine dureroasă. Tot ceea ce se întâmplă este asemănător cu ceea ce se întâmpla în cazul clitorisului: și aici mișcările de stimulare nu trebuie să se oprească decât după ce orgasmul va fi trecut, dar trebuie să se oprească după ce orgasmul a încetat.

- Păstrează penisul în mână ferm, dar nu prea strâns, este important ca bărbatul să nu se simtă abandonat în vid, ci dimpotrivă bine protejat în palma care i-a oferit o voluptate atât de mare.

Dacă scopul este o simplă mângâiere-masaj, viteza mișcărilor tale va fi lentă și nu va trebui accelerată. Cel mai bine ar fi să te călăuzești după erecție: atâta timp cât se menține, înseamnă că ritmul, ca și presiunea, sunt corecte; dacă erecția dispare, trebuie să accelerezi mai tare și să exerciți o presiune mai mare. Dar mai ales trebuie să fii atentă să reperezi faza de iminență a ejaculării și să nu atingi punctul-prag dincolo de care evitarea ejaculării nu mai este posibilă, ea declasandu-se irezistibil. Atenție, unii bărbați „termină" foarte, foarte repede.

Să ne amintim semnele iminenței, denumite și semne ce anunță ejacularea: manifestări de plăcere foarte intensă, fără a fi orgasmică, respirație rapidă ce atinge 30 de mișcări pe minut, inima își accelerează bătăile până la 120–140 pe minut, testiculele urcă, penisul este străbătut de vibrații pe care mâna ta le poate percepe. Pentru a învăța să reperezi aceste stadii prin care trece partenerul tău, îi poți cere să se masturbeze de câteva ori în fața ta sau să-l masturbezi tu până la ejaculare. Ia aminte la ceea ce se întâmplă. Pentru mai multă siguranță ai putea conveni cu partenerul să te avertizeze verbal sau să îți strângă coapsa în momentul iminenței. În timp ce mâna ta realizează această

capodoperă, cealaltă nu rămâne inactivă. Ea poate să creeze un inel la baza penisului, astfel încât să îl mențină în poziție verticală. Sau poate să țină în palmă cu fermitate ansamblul scrot-testicule, dar fără a le strânge (știți cât de sensibile sunt testiculele), ceea ce-i va produce bărbatului o stare de bine pe care o va aprecia. În sfârșit, această mână poate ajunge până la al doilea cerc: perineu, fața interioară a coapselor, anusul sau chiar orificiul anal. Un deget plasat în orificiul anal, chiar fără mișcări, poate amplifica plăcerile peniene.

Sărutul falic sau felația

Denumit în argou „pipă" sau „flaut", este una dintre manifestările puternice în schimbul erotic. Din păcate, în filmele porno este prezentată cu atâta trivialitate și cu atâta lipsă de respect la adresa femeii, redusă la funcția de băutoare de spermă, cât și a bărbatului, fiind redus la o mașinărie ce produce spermă, că multe femei sunt dezgustate de acest act (și mulți bărbați). Spermă, peste tot spermă și nimic altceva. Să uităm aceste imagini și să vedem ce ce poate fi frumos în acest act, câtă iubire și sens pot fi în acest gest.

Bărbații spun că este cel mai mare cadou și cea mai mare plăcere pe care o femeie le poate dărui bărbatului iubit. Așa cum îmi spunea unul dintre corespondenții mei: „Puține femei sug, încă și mai puține iau inițiativa. Cele care o fac nu o fac suficient de frecvent sau nu o fac întotdeauna bine". De aceea nu este surprinzător că printre dorințele bărbaților figurează pe primele locuri: „Mai multe felații". Ceea ce conduce la o altă dorință a bărbatului, ca

femeia să fie mai activă în schimburile sexuale. Cel puțin în privința felației, femeia ia inițiativa și-și dă osteneala. „La urma urmei, nu este sarcina noastră să facem tot și ea să rămână pasivă!"

Să auzim și alte puncte de vedere edificatoare din partea bărbaților

„A avea orgasm în gura ei este super. Este învăluitor, cald, dulce, este într-adevăr fenomenal!"

„Îmi place enorm de mult, uit de mine, mă abandonez ei, sunt în voia ei, mă posedă!"

În acest adandon în grija femeii, în nirvana care rezultă din aceasta, putem vedea *mutatis mutandis*, o regresiune într-o beatitudine infantilă. Dar pe lângă aceste acțiuni pline de har, sunt multe suspine și regrete din partea bărbaților.

„Atunci când este bine făcut, este super, este ca în paradis, dar cele care știu să o facă într-adevăr bine sunt rare!"

„În general fetele nu știu să o facă bine, dar cu cele care o fac cum trebuie este super!"

„De cele mai multe ori fetele nu știu să o facă. O fac greșit, prea repede, prea tare, strâng prea puternic, dar cu expertele este nemaipomenit!"

„Trebuie ca femeii să-i placă. Nu trebuie să o facă doar pentru a-mi face plăcere. Oricum eu simt despre ce este vorba!"

„Femeia trebuie să vrea asta, să o facă cu lăcomie. Trebuie să-i placă penisul!"

„Îmi place când femeii îi place, când este avidă. Atunci este extrem de atentă. O simt când nu-i place. Atunci o face prost și este frustrant."

„Nu-mi place când femeia sare pe mine. Trebuie să-mi mângâie corpul, să-mi mângâie penisul, să-l lingă înainte de a-mi înghiți glandul!“

„Nu au niciun fel de nuanțare a mișcării. Fac mișcări automate de sus în jos!“

„Le lipsește creativitatea, inventivitatea, totul este un stereotip!“

„Trebuie să o facă pe îndelete, să fie subtile, să nu o facă ca o mașină de sus în jos și de jos în sus monoton și continuu!“

„Le lipsește tandrețea!“

Atenție să nu răniți:

„Strâng prea tare penisul!“

„Sug prea tare glandul. Este foarte neplăcut!“

„Mă rănesc cu dinții!“

„Mi-e frică de dinți. Mă tem să nu sfârșesc în sânge!“

Aceste remarci și reproșuri au meritul de a le arăta femeilor ce este bine să facă și ce nu. Ele nu au de ce să se simtă vexate. Cu atât mai mult cu cât într-o altă lucrare am scris despre reproșurile aduse de către femei bărbaților care nu făceau cunnilingus cum trebuie. Dar femeile, ele ce cred despre felație? Iată câteva păreri revelatoare.

Opinii pozitive

„Îmi place penisul, este mândru, drept, ca de foc, este organul masculin, îmi plac bărbații!“

„Să-i sug penisul prietenului meu? Sunt înnebunită după asta, este suav, rotund, tare, cald. Mă apucă amețeala numai când mă gândesc!“

„Un penis este ceva extraordinar! Se înalță! Reprezintă forța bărbatului care se afirmă, reprezintă dorința pentru femeia cu care este, o dorință care întâlnește dorința mea!“

„Îmi place să sug penisul, este tare, rotund, este făcut pentru asta!“

„A răsfăța penisul este un drept al lui, îmi dă atâta plăcere!“

„Este magnific să-l întăresc cu gura, să-i dau un organ atât de puternic, încât să-și piardă capul.“

Rezerve

„Este nevoie de un anumit grad de intimitate. Trebuie să-l iubești mult pe acel bărbat ca să faci asta“!

Opinii negative

„Un penis nu este ceva frumos, să pui gura pe așa ceva...“

„Un penis este impresionant când este în erecție. Este mare, gros. Ca o armă. Și asta mă face să-mi fie frică. Nu o pot ține în gură!“

„Din fericire am văzut despre ceea ce este vorba în filmele porno, altfel mi s-ar fi făcut rău. E ca un șarpe. Imposibil să sugi așa ceva.“

„Este prea gros. Îmi umple gura. Mă sufocă!“

„Este prea lung. Când îmi ajunge în gât, îmi vine să vomit!“

„Când îl înfige până la amigdale, mi se face greață!"

„Este murdar și miroase urât. Urina trece pe acolo, trebuie să fie plin de microbi!"

Această ultimă părere o aud și de la bărbați când vine vorba de cunnilingus. Nimeni nu trebuie să se simtă jignit, dar trebuie ca fiecare să mențină o igienă exemplară.

De ce practică femeile felația?

Trei sunt cauzele care le motivează pe femei să o facă. Ele o fac:

- Din dragoste, pentru a-l face pe cel pe care îl iubesc să simtă plăcere, pentru a aduce un omagiu virilității lui.
- Din apetență pentru sexul bărbatului, este o chestiune de gust.
- Pentru a incorpora puterea falusului, pentru a interioriza emblema masculină.

De ce se dau în vânt bărbații după felație?

Motivațiile bărbaților sunt complexe:

- Pentru a cunoaște o plăcere care este printre cele mai intense.
- Pentru a obține o dovadă de iubire: femeia care ia sexul bărbatului în gură se străduiește să-l aducă la orgasm și, mai mult, care-i acceptă sperma, trebuie să-l iubească cu adevărat. Totuși rețineți că o femeie poate fi foarte îndrăgostită și, cu toate astea, să-i fie silă de sperma care-i ajunge în gură (gust, vâscozitate etc.).

- Pentru a-și narcisiza penisul în scopul de a-și pansa rănile primite de la o altă femeie în trecut, de la mama sa bunăoară, care, pentru a-l educa, îi nega sau chiar îi reprima erecțiile și-l pedepsea dacă își atingea zona genitală. Și iată că acum o femeie îi acceptă penisul în gură, înseamnă că nu este ceva atât de dezgustător. Gestul lui este o revanșă împotriva prohibiției materne.
- Pentru a-și narcisiza sperma în care mama vedea ceva murdar. Dacă o femeie o primește în gură și chiar o înghite, înseamnă că nu este murdară. Gestul său este o reparație a atitudinii materne.
- Pentru a-și întări stima de sine: sunt destul de demn de stimă pentru ca o femeie să-mi primească sexul și sperma în acest loc nobil care este gura ei, loc al cuvântului, al zâmbetului, al lăcomiei.

A da sens acestei atracții a bărbatului pentru felație poate îndepărta orice conotație trivială și poate reconcilia femeile cu acest gest.

Dimpotrivă, a găsi motivații care îl fac pe bărbat să ejaculeze pe corpul femeii sau, mai rău, pe fața ei este mai greu. În cel mai fericit caz am putea crede că este vorba de un cadou, un unguent pe care el îl consideră sacru pe care îl dăruiește femeii, dar ea este cea care hotărăște dacă este vorba de așa ceva și pentru ea. Cel puțin asta este ceea ce cred unele femei care, spontan, din dragoste, își întind pe piept și abdomen sperma iubitului. În cel mai rău caz, această spermă expusă pe corpul femeii ar putea să-i demonstreze puterea marcându-și teritoriul. Sau, și mai rău, ar vrea să murdărească, să umilească, să înjosească femeia.

Arta felației în atenția femeilor

- Leagă-ți părul
- Așază-te într-o poziție confortabilă, la alegere: în genunchi de o parte sau alta a bărbatului, în genunchi între picioarele bărbatului, călare pe toracele lui. Și orice altă poziție îți place, dar cu condiția să stai confortabil.
- Nu te repezi asupra glandului, începe cu cercul al treilea, pe care îl răsfeți cu mângâieri și sărutări. Apoi treci la cercul al doilea, adică în vecinătatea penisului, abdomen, pubis, fața internă a coapselor, perineu, pe care le însămânțezi cu mângâieri catifelate, cu săruturi convingătoare, uneori, lingând ușor cu limba.
- După ce te-ai apropiat progresiv, l-ai mângâiat pentru a-l îmblânzi, ocupă-te în sfârșit de penis. Apucă-l de la rădăcină, făcând un inel sau un manșon între arătător și degetul mare. Poate că s-a ridicat. Dacă nu s-a întâmplat încă, se va întâmpla în curând. Este important să-l ții de la bază pentru a avea permanent control asupra mișcărilor penisului sau, mai precis, asupra mișcărilor pe care i le va imprima proprietarul lui, putând să-l împiedici să intre prea adânc, sufocându-te sau provocându-ți greață. Este momentul să tragi în jos prepuțul și să expui glandul în toată splendoarea lui. Cu un deget umezit fă câteva mișcări de virtuozitate pe suprafața frenului apoi pe coroană. Apoi distribuie câteva mângâieri cu degetele pe toată suprafața penisului, urmate de câteva mișcări cu gura, săruturi, mișcări cu limba așa cum de acum știi deja să faci. Fii generoasă și nu ezita să ajungi până la scrot, cu degetele și cu gura, ceea ce va evita să îl facă gelos.

- În sfârșit, momentul așteptat a sosit, momentul întâlnirii limbii tale cu glandul. El, care începea să fie neliniștit așteptând, se bucură brusc, are și de ce: tocmai ai trecut cu limba într-un mod irezistibil, o mișcare lacomă cu limba îi mângâie vârful, urmată de încă una și de încă una. Iată-l pe bărbatul tău împietrit de plăcere, exaltat la gândul că peste puțin timp glandul său va fi înghițit de gura ta. Și glandul care care jubilează știind că acest lucru se va întâmpla într-o clipă. Dar, rafinată, îți continui exercițiile de virtuozitate: o suită de pizzicatti cu limba în jurul coroanei glandului și orice alte gesturi pe care ți le va inspira dorința și iubirea ta.
- Ca o admirabilă balerină, limba ta dansează în vârful lui. Acum devine lacomă și toată începe să lingă toată sfera de carne de deasupra, de dedesubt, la stânga, la dreapta, așa cum ai linge un cornet de înghețată. Bărbatul se agită, ca și cum ar fi pișcat de o furnică. Glandul îi este în flăcări. Tânjește să intre în gura ta până la rădăcină, pentru ca saliva să-i stingă incandescența, precum maestrul fierar stinge spada înroșită într-un recipient cu apă. Chiar te roagă să faci asta. Dar tu nu îi asculți rugile căci mai ai încă multe subtilități de oferit și de dus la bun sfârșit.
- Renunță să te folosești de limbă, pentru a-l lăsa să-și vină puțin în fire, vei încredința buzelor tale mai târziu o partitură sublimă. Mai întâi sărută glandul îndelung, continuând cu încă câteva săruturi scurte, pentru a păstra contactul, apoi cu gura bine umezită plimbă-te de la dreapta la stânga și invers pe vârful glandului ca și cum ai cânta la muzicuță sau la nai. Bărbatul va reacționa imediat prin niște sunete curioase, amestec de plăcere și plâns, mângâierea este dulce-acrișoară,

iar reacția la ea, cântecul dulce gata imediat să se transforme în suferință.

- Acum întredeschide buzele, dar ține dinții strânși și așază capătul glandului în spațiul astfel format, lăsând să alunece interiorul umed al buzelor pe suprafața vârfului glandului. Păstrând dinții strânși, strecoară glandul între gingii și dinți dintr-o parte și un obraz la altul (ceea ce nu se poate face dacă penisul este imens). Sunt jocuri de apropiere care variază plăcerea.
- În sfârșit, ora sublimă a sosit, bărbatul a meritat-o pe deplin, este la capătul puterilor. Deschideți gura și introdu organul masculin înăuntru, aplecându-te puțin și îndreptându-ți toată atenția asupra invitatului tău. De fapt, lasă ca totul se se întâmple din instinct și din dragoste, gesturile vor veni de la sine: trebuie să alternezi mișcările de supt simple cu mișcările de supt prin culisare. Suptul este un gest spontan, înnăscut fără îndoială, amintire imemorială a suptului infantil la sân, care mai târziu va reveni în suptul unei acadele sau al înghețatei pe băț. Nimic nu seamănă mai mult cu o felație decât aceste gesturi lacome (de aceea unii amanți își pun miere sau dulceață pe gland). Buzele se ajustează pe gland formând un O, limba ia forma glandului, obrajii se adâncesc și intră în interior. Toate aceste elemente se amestecă subtil pentru a crea un masaj — o malaxare — și un vid aspirator în jurul glandului. Acestei mișcări îi poți asocia și o culisare. Această asociere amplifică senzația de plăcere resimțită de partener, îi smulge sufletul și i-l proiectează în univers. Poți să-i ceri să îți aducă planeta Venus, va promite că o va aduce.

Un mic detaliu semnificativ: Evită să ajungi cu dinții pe gland, a cărui piele este foarte sensibilă și fragilă. Și nu uita fantasmele de mutilare care sălășluiesc în inconștientul bărbatului și care ar putea să-i provoace angoase. Pentru a evita aceste întâlniri neplăcute, fii precaută!

Ce amplitudine ar trebui să aibă mișcarea de culisare? Cât de profundă poate fi această mișcare de alunecare? Într-o primă fază, doar inelul format de buze culisează pe gland, apoi manșonul format din limbă și vălul palatin. Ceea ce înseamnă că mișcarea de culisare nu privește la început decât glandul și apoi o parte din penis, dar doar o parte, și nu tot. Bărbatul nu trebuie să se străduiască să înfigă penisul în gura femeii, trebuie să rămână cvasi-imobil, femeia este cea care acționează, mișcând capul de sus în jos și invers, repede în timp ce coboară, mai încet atunci când urcă. Dacă bărbatul va începe să imprime mișcări de du-te-vino penisului, ar trebui să nu meargă prea adânc, adică până în gâtul femeii, căci aceasta s-ar putea sufoca și s-ar putea îngreți. Pentru a evita aceste neplăceri care i-ar tăia cheful pentru felație, femeia trebuie să limiteze cursa penisului cu mâna așezată la rădăcina acestuia, dirijând glandul spre vălul palatin sau spre obraji.

Ce ritm să aibă mișcarea de du-te-vino? Începeți încet și accelerați progresiv. Același lucru se recomandă și în cazul presiunii exersate asupra glandului și penisului de către buze și limba care se sprijină de vălul palatin. Același lucru pentru aspirație, blândă la început, mai puternică apoi, dar controlată tot timpul. Prea multe aspirații pot deveni neplăcute. Ai grijă ca salivația să fie abundentă,

ca glandul să se scalde în salivă. În tot acest timp tu ești cea care modulezi și nuanțezi amplitudinea, viteza, presiunea, aspirația.

Poți să mărești plăcerea bărbatului combinând sărutul falic cu alte excitări.

- Poți să faci mișcări de masturbare cu mâna care ține penisul. Astfel se combină cele mai puternice stimulări. Reunind buzele și degetele pe cei mai sensibili centimetri pătrați ai bărbatului, femeia deține o putere fabuloasă ce-l poate proiecta pe bărbat într-o stare sublimă de juisare.
- Îi poți oferi un supliment de plăcere prinzând cu mâna liberă scrotul și testiculele. Mulțumește-te să le ții pur și simplu în palmă fără a mișca, va fi extrem de plăcut. Dar dacă degetele tale sunt extrem de subtile, ar putea totuși să încerce un joc discret: mici semne de complicitate, apăsări milimetrice, rulări microscopice. Extrema lor sensibilitate cere să fie tratate cu prudența unui căutător de mine. Dar dacă bărbatul suportă mai mult, mergi mai departe.
- Mai hard: introdu un deget în anusul bărbatului, încet și profund și rămâi așa fără să-l miști, gest care va amplifica efectele felației tale. Poți să mergi încă ceva mai departe: masează-i delicat prostata. Nu este decât o sugestie. Oricum, plăcerea felației este deja imensă.

Bineînțeles, cum te joci cu focul, îl vei conduce pe bărbat la incendiu, adică la ejaculare. Dar cum ești expertă, vei putea să decelezi semnele care anunță ejacularea și te vei opri la timp. Și când acestea vor fi dispărut, reîncepe și mai intens. Acest joc „oprește-te și reîncepe“ îi oferă

bărbatului o plăcere prelungită, reluată fără încetare, condimentată de mai multe vârfuri de voluptate. Dar atunci când vei hotărî să lași să explodeze ejacularea pentru că bărbatul va implora acest lucru, problema care se pune este dacă o va face în gura ta sau afară. Aici tu hotărăști singură, dar va trebui ca acest lucru să se fi hotărât înainte de „exercițiu". Tu trebuie să fii cea care spune: „Vreau să termin!" sau „ Nu-mi place, nu vreau!"; la care bărbatul va răspunde: „De acord, termin" sau „Îți promit că mă abțin, nu voi ejacula în gura ta!"

Femeile care acceptă sunt cele cărora le place sperma, gustul, mirosul, consistența — o savurează, sau cele care își iubesc cu pasiune bărbatul și trec peste dezgustul provocat de spermă pentru a-i da o dovadă de iubire. Dar, o repet, poți iubi profund bărbatul fără să-i iubești sperma. Printre cele care acceptă, sunt unele care o înghit, altele nu.

Majoritatea femeilor găsesc că sperma este dezgustătoare și nu acceptă ca bărbatul să ejaculeze în gura lor. Dacă ești dintre acestea, trebuie să fii atentă la semnele ejaculatorii așa cum le-am descris în capitolele anterioare. Și fii atentă de asemenea la semnul pe care l-ai convenit împreună cu partenerul pentru a te avertiza de iminența ejaculării: un cuvânt, un semn etc. În acel moment scoate penisul din gură, trăgându-ți fața înapoi și îndepărtând penisul cu mâna făcută inel în jurul rădăcinii acestuia.

Foarte, foarte important: este absolut necesar să continui să masturbezi acest penis de când țâșnește sperma până la sfârșitul ejaculării. Într-adevăr, nu există senzație mai atroce și mai rea decât un penis care începe să ejaculeze sau care ejaculează și se trezește în gol. Unde să dirijeze jetul? Aici tot tu hotărăști, nu bărbatul este cel care hotărăște să îți stropească sânii sau fața. Dacă tu și bărbatul

tău dați un sens profund acestui act, pentru că este însăși esența masculinității, poți să o accepți pe față, pe sâni, pe abdomen.

Nu uita atunci când te apropii de începuturile ejaculării să accelerezi mișcările gurii și să mărești presiunea buzelor și a limbii. Este un crescendo final care va declanșa reflexul ejaculator. Nu uita de asemenea ca atunci când ejacularea s-a produs să încetezi mișcările mâinii sau ale gurii, dacă ai hotărât că accepți ca el să ejaculeze în gura ta. Într-adevăr, glandul devine hipersensibil, a continua să-l freci devine extrem de neplăcut, chiar dureros. Totuși păstrează penisul în mâna strânsă, dar nemișcată.

Poate că împreună ați hotărât să practicați felația fără ejaculare, doar ca un „simplu" masaj-mângâiere. Atunci când semnele ejaculării se instalează, renunță la mișcările degetelor sau gurii. Apoi când bărbatul se liniștește, reia-le.

A răsfăța penisul, a-și pune tot sufletul pentru a-i oferi mângâierile cele mai rafinate și cele mai intense plăceri venerându-l, aceasta ar fi misiunea unei femei demne de locul de amantă.

PS. Ca orice mucoasă sexuală, mucoasa care acoperă glandul poate fi purtătoare de infecții transmisibile sexual, precum herpesul sau sida. De pe altă parte, sperma și sângele care pot apărea (sângele ca urmare a rănirii frenului) pot fi contaminate cu virus HIV. Atunci când o femeie nu este sigură de antecedentele partenerului său, trebuie să impună ca penisul să fie acoperit de un prezervativ, cu atât mai mult dacă ea are o rană în gură (arsură sau rană dentară etc.)

Partea a cincea

A face mai bine dragoste

După secole de război între sexe, bărbatul și femeia de-abia încep să se împace. Dar despre arta de a face dragoste unul cu altul, au multe de învățat, aproape tot (cel puțin în Occident). Cu atât mai mult cu cât natura a condimentat sexualitatea masculină și feminină cu asimetrii care-l obligă pe bărbat să învețe corpul femeii și invers.

Așadar, nu mai fiți șocați de fantasmele masculine care visează la sex în grup, la pulsiuni sadice, la penetrări anale. Nu sunt contra naturii... Să nu se supere Biserica, dar nu au nimic „murdar" sau „vicios". Ele pot ascunde chiar dorința bărbaților de a vă aduce o plăcere din ce în ce mai intensă. Cât despre frumusețea sexualității, a caracterului său sacru, ea nu provine din ceea ce se întâmplă între cei doi, ci din dragoste, din afecțiunea pe care ei o pun în act.

21

Bucuriile mângâierii interioare

Vremurile în care bărbații practicau actul sexual limitându-l la secvența scurtă: penetrare – scurt du-te-vino – ejaculare, obsedați fiind de orgasm, sunt depășite. În prezent cei mai mulți bărbați își dau seama că ejacularea nu poate fi singurul scop, căci nu este decât un foc de paie urmat de decepții și deziluzii; au investit toată puterea în acest obiectv, dar în câteva clipe totul s-a consumat: frumoasa stare de tensiune s-a risipit, ca și energia care o susținea sau orgasmul fulgurant. Totul s-a întâmplat foarte repede și cumva în afara lor. De unde și insatisfacția lor.

Bărbatul de azi nu se mulțumește doar cu acest scenariu îngust orientat spre ejaculare, care îl privează de multitudinea de alte senzații și accesul la o stare de conștiință superioară.

Într-o primă fază, aceștia s-au preocupat mai mult de plăcerea partenerei. Descoperiseră că femeia în general nu ajungea la orgasm decât dacă legătura sexuală era precedată de preludiu și se prelungea câtva timp. S-au străduit așadar să ofere preludii prelungite. Au putut să

constate mai întâi că femeia poate avea orgasm repetat, apoi că mișcarea de du-te-vino prelungită aduce o stare de bine, în ciuda orgasmului. În al treilea rând, că ei înșiși simțeau mai multă voluptate în timpul acestor mișcări prelungite. În al patrulea rând, că tot ei, atunci când își reținеau ejacularea pentru a prelungi actul, simțeau că nivelul de excitare se intensifica, având de-a face cu un „pre-orgasm", în al cincilea rând, dacă nu intrau în faza refractară, dorința se menținea, ca și erecția și energia și, după un timp de la pre-orgasm, puteau să reia mișcarea de du-te-vino, spre marea lor fericire și a partenerei.

Bucuriile coitului din perspectiva bărbatului

Când își introduce penisul în vagin, bărbatul simte subit o stare de bine, care de fiecare dată este o surpriză. Trebuie să spunem că este vizată partea cea mai sensibilă a ființei sale: glandul, rafinata sa coroană și frenul. Este o senzație de alunecare într-un lăcaș cald și umed. Impresia este globală, dar fiecare senzație este de asemenea importantă: senzația de căldură (ea este cea care predomină), senzația de umiditate și de bucurie. Bărbatul o poate compara cu masturbarea în care glandul se află în aer liber, mai mult sau mai puțin rece, într-un mediu uscat, în gol.

În timpul mișcării de du-te-vino în vagin, penisul percepe frecările calde, umede, alunecoase. Este o frecare optimă, care se produce de la sine. Abia dacă percepe pliurile mucoasei vaginale care totuși s-a îngroșat în urma tumescenței create de excitare. Ceea ce face ca acest contact să fie foarte plăcut, senzație care se percepe la nivelul penisului și în jurul acestuia; efectul este de teacă.

În afară de frecări, penisul percepe și presiunea tecii vaginale, care se manifestă de jur împrejurul penisului, pe toată lungimea lui. Într-adevăr, acest interior, departe de a fi moale, este extrem de tonic, mai ales în anumite puncte: la intrarea în vagin, acolo unde se află baza penisului intromis, presiunea fiind mai puternică datorită mușchiului constrictor al vulvei care înconjoară orificiul vaginal (pe care femeia îl poate contracta ritmic), de tumescența țesuturilor erectile ale tecii și datorită anatomiei osului pubian.

La patru centimetri de la intrarea în vagin, penisul simte o altă îngustare a spațiului datorată mușchiului pubo-coccigian, parte integrantă a perineului feminin, care îngustează canalul vaginal într-o oarecare măsură. În momentul orgasmului feminin, acest mușchi se contractă în mod ritmic și automat, strângând penisul. Dar în afară de orgasm, femeia poate contracta voluntar acest mușchi, exersând presiune asupra penisului pe care îl înconjoară. Alternanța contracție-relaxare, care seamănă cu mișcarea de muls, îi produce bărbatului bucurii originare, care-l fac să nu regrete că ajuns pe pământ și mai ales în brațele acestei pământene căreia îi datorează o recunoștință profundă. Orice femeie poate deveni expertă în materie, cu condiția să-și antreneze mușchiul pubo-coccigian așa cum am descris mai înainte.

În capătul vaginului se află colul și fundul de sac. Colul uterin este resimțit ca fiind ferm și totuși moale în același timp. Bărbații spun că le place acest contact și unii se afundă mai adânc pentru a se simți cu totul captivi în această teacă, dar și pentru a simți colul.

Bucuriilor fizice, senzuale ale coitului se adaugă bucuriile psihice. Unirea sexelor concomitent cu unirea corpurilor

recreează fuziuni originare: cele din viața intrauterină și din viața postnatală. Este o fericită formă de regresiune aproape nirvanică, în sentimentul de iubire oceanică și de unitate care eliberează ființa din solitudine și scurtcircuitează toate nefericirile anterioare: cele ale venirii pe lume, ale sevrajului, ale rezolvării complexului Oedip, ale rupturilor sentimentale.

Mângâierea interioară

Printre bărbații care se străduiesc să-și îmbunătățească viața sexuală modificându-i fiziologia primară, de exemplu, prin controlul reflexului ejaculator, mulți mi-au spus că sunt dezamăgiți de atitudinea unui anumit număr de femei. Obișnuite cu practici mai expeditive sau mai puțin rafinate, ele se simt dezorientate și nu apreciază la justa valoare arta acestor bărbați. Pentru a le informa și a le ademeni, le voi încredința un fragment din jurnalul intim al unui bărbat:

„Fiecare dintre mișcările mele îți loveau bazinul, cutremurându-ți corpul și sânii. Îmi mușcai buzele gemând, căci penisul meu îți atinsese colul, străfundurile tale, mișcarea îți zguduia abdomenul și mădularele. Dar brusc am simțit în rădăcina penisului, acolo unde se prinde de perineu, o plăcere intensă care se năștea în același timp ce o altă plăcere, mai superficială, punea stăpânire pe glandul meu. Știam că ejacularea era aproape. Îmi suspendam mișcările și respiram profund pe nas umflându-mi abdomenul. Plăcerea care apăruse dispăru sub forma unui orgasm, dar nevoia de ejaculare s-a îndepărtat.

Atunci, cu privirea catifelată de plăcere, te contemplam. Fața ta se destinsese, îmi zâmbeai. Mâinile tale mi-au

cuprins șoldurile. Îți mângâiam fruntea, obrajii. Ți-am desenat cu degetul linia nasului, buzele. O sută de parfumuri urcau din corpul tău, unele mai amețitoare ca altele. Din sexele noastre unite, se ridicau niște arome învăluitoare în care se amestecau miresmele mele și ale tale. Dar îți recunoșteam miresmele pătrunzătoare care se ridicau din spatele vulvei — scorțișoară și micsandră — cele păduroase ale vaginului tău — santal și vetiver — și cele dulcegi ale pubisului tău, — câmpie de trestie de zahăr în flăcări. Din subsorile tale urcau mirosuri mai înțepătoare de pâine prăjită, de iapă tânără. Pluteai într-o aureolă catifelată. În mijlocul acestor volute am simțit din spatele urechilor tale și din decolteu parfumul tău de Hesperide, care se impunea precum portocaliul pe un fond ocru brun. Adu-ți aminte, m-am îndrăgostit nebunește de mirosul tău de brunetă cu miros de mandarină. Mă aplecam pentru a-ți mirosi profund subsoara. Era de ajuns ca penisul, care se relaxase puțin, să se ridice din nou.

Astfel mi-am reluat mișcările de du-te-vino, în tine, profund și lent de data aceasta. Te învăluiam ușor, precum valul plaja într-o seară de vară. Eram ochi în ochi, la fel de profunzi ca sexele noastre unite. Încercam să-mi imaginez sau să simt toate detaliile din vaginul tău exasperat de dorință, în care coroana glandului meu tresărea la înaintare și la retragere, provocându-mi și mie, și ție aceleași delicii. Încercam să-ți ating cu coroana punctul G, acest mic relief pe care îl simțisem cu degetul, ceea ce m-a ajutat pentru a-l vizualiza acum când vroiam să-l ating cu glandul.

Deși mișcările erau lente, îți vedeam fața cum ți se luminează de plăcere. Plăcerea mea era din ce în ce mai mare privindu-te pe tine fericită, simțindu-mi penisul

explorându-ți punctele erogene, simțindu-ți vaginul strângându-mă atât de bine, imaginându-mi interiorul tău sângeriu, pulsând ca o anemonă de mare. Penisul meu a avut un început de erecție, mi-am accelerat mișcările. Atunci tu ai izbucnit, țipai, îți dădeai ochii peste cap, îți mișcai capul, îmi zgâriai coapsele — pentru a treia oară.

La sfârșitul orgasmului tău am încetat să mă mai mișc, căci simțisem în mine plăcerea intensă din perineu ce anunța ejacularea. Îmi savuram pre-orgasmul, în timp ce tu gustai orgasmul. Moment de conștiință extraordinar, în care simți că părăsești pământul pentru a intra într-un spațiu unde nu mai ești altceva decât dragoste, fericire și lumină. Înlănțuiți, ochi în ochi, pluteam fără greutate, aerul cald ne mângâia pielea în timp ce nenumărate sentimente ne stăpâneau.

Vârtejul s-a decantat și tu stăteai acolo, mai femeie ca niciodată, cu ochii scânteind de reflexe de agată și chihlimbar, cu fața radiind, într-un nor de arome. Simțeam că-ți aparțin în mod profund, eram prizonierul tău, fiecare picătură de sânge din vaginul tău ajustându-se pe penisul meu, luându-i forma. Mi-ai făcut surpriza să începi să-ți contracți vaginul. Stranie și minunată impresie că-mi poți vorbi din străfundurile tale. Te lăsam să-mi spui ce vrei înainte de a începe să-ți răspund frecându-mi penisul.

Apoi îți spuneam că ești mai frumoasă ca niciodată, că-mi plac ochii tăi, gura ta, nasul tău urechile tale, bărbia ta, umerii tăi, sfârcurile tale, buricul tău etc. Ți-am spus că ochii tăi erau caramel în flăcări, că din gura ta aș face dulceață de coacăze, că într-o zi o să aduc o turturică să bea apă din buricul tău. Și m-am aplecat să te sărut pe gură, să-ți înghit limba pe care o scoteai. Apoi m-am jucat cu sânii tăi delicat cu vârful degetelor mângâindu-le

rotunjimea, tachinându-le sfârcurile. Înfierbântat, i-am ciupit și tras ușor de mameloane, înainte de a-i cuprinde și de a-i strânge. Erai înnebunită, atunci penisul meu s-a ridicat din nou și ai schițat o mișcare din bazin. Și ne-am reluat lunga plimbare, sex în sex.

Eu mergeam, tu veneai. Eu veneam, tu te îndepărtai. Dumnezeule, ce fericire! Când leneveam, când acceleram. La un moment dat, mi-am umezit degetul și l-am strecurat în fața vulvei tale, pe clitorisul care începu să pulseze în ritmul mișcărilor noastre. Șoaptele tale de plăcere urcau din ce în ce mai mult și cu fiecare presiune a degetului meu gemeai, mă implorai: Da, da! Căci în același timp catifeaua glandului meu îți vizita fundul de sac al palatului tău. Brusc strigătul tău a sfâșiat aerul și tu ai avut orgasm. Plângând, râzând, hohotind, spunând da, spunând nu. Ți-a trebuit un timp pentru a te liniști și a rămâne imobilă alături de mine, căci eu îmi încetasem mișcările. Văzându-te dezlănțuită, ejacularea era iminentă, dar m-am oprit la timp.

Și ne-am regăsit unul pe altul suspendați în liniște, cu sexele înlănțuite, cu privirile legate. Cuprinși de o fericire frenetică, amețitoare. Îți plimbai mâinile pe brațele mele, pe piept, pe abdomen. Îmi mângâiai obrajii, oh, acea mângâiere. Îmi vorbeai despre mine, îmi spuneai că niciodată glicina nu a fost mai frumoasă ca cea din anul acela, despre privighetoarea care cântase toată noaptea. Apoi am tăcut. Când și când îmi spuneai ceva cu vaginul și-ți răspundeam cu penisul.

Și ne-am reluat drumul pentru încă o bucată de vreme. Îți așezaseși mâinile în cruce și priveai în tavan, abandonată. Eram în tine, dar nu mai aveam impresia că alunec într-un spațiu bine delimitat, aveam impresia că alunec

în corpul tău, în abdomenul tău, până în inima ta. Totul era comunicare și voluptate. Devenisem o singură ființă. O masă critică de plăcere. M-am oprit când am simțit ejacularea, bucurându-mă de încă un orgasm profund și dulce. Tu ai simțit penisul meu fremătând și te-ai simțit proiectată în cer. Strigătul tău, oh, strigătul tău! De unde le vine femeilor strigătul acesta? Este neomenesc, le vine dintr-un loc numai al lor. Ca bărbat te simți atât de mic când auzi strigătul acesta, simți că ai rămas pe pământ, atât de departe... Te vei mai întoarce? Te întorci și privirile tale mă inundă în fericire și tandrețe. Sexul tău era fierbinte, pielea incandescentă și aromele sublime. Am avut impresia că ne topim, că ne vom amesteca, că fuziunea noastră afectivă și spirituală se va dubla cu fuziunea carnală, că vom fi un singur trup. Atunci mi-a urcat pe buze imens, superflu: «te iubesc!» Ți-am spus și am coborât și mai adânc cu privirea în tine. «Te iubesc» mi-ai răspuns.

Când ți-am spus «te iubesc» am spus-o și iederei care împodobește fereastra, caisului care umple cerul, păsării care cântă în el, tuturor femeilor din tine, celor care au fost înaintea ta, celor care vor veni după tine pe planetă, tuturor celor pe care le-am iubit, tuturor celor pe care n-am știut să le iubesc. Sunt mai mare decât sunt, ești mai mare decât ești. Și simți, ca și mine, că ești mai mare decât plăcerea și corpul tău în flăcări.“

Reținerea ejaculării

Este cheia de boltă a mângâierii interioare, modalitatea de a prelungi unirea trupurilor și sexelor. Și modalitatea de a oferi și bărbatului și femeii cea mai mare plăcere.

Pentru bărbat, în special, este modalitatea de a se opune rapidității actului instinctiv și fazei refractare. Genetic bărbatul este programat, asemenea rudelor sale primate superioare, să ejaculeze după câteva zeci de secunde. Dacă s-ar lăsa conduși de instinct, 80% dintre bărbați ar ejacula după 2 minute. Femeia are orgasm între 15 minute și o oră; depinde de temperament, de exercițiu, de vârstă. Dau cifre doar pentru a compara excesiva rapiditate a bărbatului și lentoarea femeii și a trage concluzia unei necesități imperioase ca bărbatul să prelungească durata coitului.

Dar vom adăuga imediat trei observații:

- O femeie bine antrenată poate ajunge să aibă orgasm în același timp cu bărbatul, antrenamentul constă în a-și stimula ea însăși clitorisul și vaginul. Trezirea mucoasei vaginale ar trebui să se practice încă din adolescență
- Prelungirea coitului constituie un alt antrenament al trezirii mucoaselor erotice și relevării capacității multiorgasmice a femeii (dacă intumiscența femeii se produce mai lent, își revine mai încet, oferindu-i posibilitatea unui alt orgasm)
- Prelungirea coitului în afară de finalitatea orgasmică constituie în sine o mare plăcere și o mare fericire, cea de a fi uniți o perioadă mai lungă

Arta de a controla ejacularea a fost practicată în Orient, cu 6 000 de ani înainte de Hristos, de adepții tantrismului și taoismului, adică de toată populația Chinei, Japoniei și Indiei. Aceste civilizații au fost caracterizate de o perfectă armonie între bărbat și femeie și de lipsa practicilor sado-masochiste.

Tehnica

Este vorba de a repera semnalele iminenței ejaculatorii, semne care preced pragul de non-retur, dincolo de care reflexul ejaculator se va declanșa fără a putea fi controlat. Să ne amintim că acest reflex constă în contracția căilor spermatice (căi seminale, canal ejaculator, prostată, uretră prostatică) în scopul de a expulza sperma (capitolul 18 și schema). Semnele iminenței ejaculatorii corespund fazei de tensionare a căilor spermice, în special a uretrei prostatice atunci când se umple de sperma înainte de a se contracta. Dacă semnele sunt percepute, avansarea spre faza de contracție, spre ejaculare, poate fi întreruptă.

Și bărbatul, și femeia trebuie să fie atenți să observe toate semnele care preced ejacularea. Dar bărbatul în special trebuie să se cunoască pe sine însuși: există un semn care nu poate trece neobservat, o senzație bruscă de plăcere intensă pe care o simte la rădăcina penisului și la nivelul glandului; ceeea ce eu numesc „pre-orgasm". Pentru parteneră, semnele care anunță ejacularea masculină sunt: o accelerare și intensificare a respirației care devine zgomotoasă, manifestări vocale de plăcere care ating un mare grad de intensitate (cuvinte, onomatopeee, interjecții, strigăte, deși unii bărbații își trăiesc mut plăcerea), un curent „electric" care străbate corpul bărbatului, o rigidizare a corpului care brusc devine imobil. Un alt semn distinctiv care nu poate fi remarcat decât în timpul masturbării (de către bărbatul însuși sau de către parteneră) este ridicarea scrotului și testiculelor, însoțită de hipersensibilitatea celor din urmă. Este important ca femeia să poată repera aceste semne, căci ea va avea un rol important.

Aceste semne odată reperate trebuie să se reacționeze imediat:

- Opriți-vă imediat mișcările și toate manifestările de plăcere (strigăte, mimică...)
- Dacă vă aflați deasupra (în poziția Andromaca, de exemplu), ridicați-vă puțin pentru a păstra doar prima treime din penis în vagin. Dar atenție să nu îl scoateți!

Bărbatul va reacționa și el la rândul său:

- Își va opri imediat mișcările.
- Va retrage penisul lăsând doar prima treime în vagin, altfel spus nu va lăsa decât glandul în interior.
- Va inspira profund pe nas și va trimite aerul până în abdomenul inferior, își va ține respirația câteva secunde, închizându-și glota câteva secunde.
- Scrâșnind din dinți, strângându-și pleoapele, își va sprijini limba de valul palatin.

Apoi își va strânge mușchii fesieri și anusul ca și cum s-ar abține să nu urineze, deturnându-și atenția de la imaginile excitante, reale sau fantasmate.

Acestea sunt tot atâtea secrete pe care bărbatul modern vi le împărtășește pentru a gusta din plăceri nebănuite.

Până în momentul în care veți stăpâni bine arta de mai sus, iată câteva detalii tehnice care vă vor ajuta, ele pot fi realizate de bărbat sau de femeie:

- Prindeți și apăsați perineul puternic cu arătătorul și cu degetul mare pe sub care trece rădăcina penisului; între timp bărbatul respiră adânc. Mișcarea poate fi făcută de femeie sau de bărbat.
- Apăsați glandul: bărbatul își retrage complet penisul din vagin și el sau ea strânge cu putere coroana glandului în inelul format între degetul mare și arătător.

Odată se pericolul a trecut, penisul este reintrodus în vagin.

- Stoparea mișcărilor femeii și bărbatului va dura câteva secunde, după care cei doi le vor relua.
- Bărbaților cărora le este greu să păstreze erecția vor folosi un inel care se așază la baza penisului. Dar curând nu va mai fi nevoie de el, căci, cu cât veți practica mai mult mângâierea interioară, cu atât erecția va fi mai fermă și mai continuă.
- Dacă se va întâmpla ca bărbatul să nu-și poată controla reflexul ejaculator, femeia va trebui să rămână lângă el când acesta ejaculează, altfel, el va simți o senzație foarte dezagreabilă, chiar dureroasă. Desigur, dacă femeia nu folosește contracepția, retragerea penisului este indispensabilă, dar în cazul acesta va trebui să ia penisul prietenului său în mână și să-i ofere o masturbare de consolare după toate regulile artei. Dar să fie atentă să se oprească la timp, fricțiunea glandului după ejaculare este de nesuportat, amintiți-vă, „la timp" înseamnă la sfârșitul ejaculării.
- Se poate întâmpla ca la primele întâlniri, bărbatul fiind încordat și neliniștit (o să reușesc să o satisfac?) să fie în pană de erecție sau să aibă o ejaculare precoce. În acest caz, partenera va trebui să creeze un climat cald și relaxat, fericit, în complicitate, să-i vorbească despre orice altceva pentru a-l scoate din obsesia lui pentru reușită, să-i ofere un aperitiv sau o cupă de șampanie, să-l mângâie și să-l maseze.

Bărbaților tineri, cu libido mai intens, le va fi mai greu să se controleze, dar în cele din urmă vor reuși. Mii de orientali au învățat și aplicat această artă cu ușurință, de ce nu ar putea face-o și ei? Să nu se dea bătuți, să nu se

declare învinși prea devreme. Prea mulți bărbați spun, fără măcar să fi încercat, „este imposibil". Dimpotrivă, trebuie să abordeze această tehnică destinși și relaxați, cu seninătate: „sunt destins, voi reuși, dacă nu de data asta, data viitoare va fi o reușită".

Avatajele mângâierii interioare

Și bărbatul, și femeia vor avea avantaje considerabile practicând mângâierea interioară. Este o transformare completă a modului de a face dragoste, care aduce multă plăcere celor doi și multă armonie.

Avantaje pentru femeie

- Pentru femeie constituie desigur un progres major: prelungirea coitului îi permite să acceadă la orgasm și să-l repete, realizându-și astfel acea capacitate multiorgasmică. Este exact scopul vizat de bărbatul de azi din echitate, din generozitate, într-un cuvânt, din dragoste pentru femeie.
- Mângâierea interioară corectează asimetriile care existau între erotismul feminin și cel masculin.

Prima asimetrie se referă la timpul de apariție al orgasmului în timpul coitului: în câteva zeci de secunde pentru bărbat, în câteva zeci de minute pentru femeie. Prelungirea coitului îi permite femeii să atingă orgasmul. De altfel, o anchetă a confirmat că, pe măsură ce coitul se prelungește, cresc șansele femeii de a atinge orgasmul.

A doua asimetrie se referă la potențialitatea poliorgasmică: limitată la bărbat în faza refractară, nelimitată la femeie, dar rareori atinsă din cauza raportului scurt. Se poate vedea cum reținerea ejaculării și prelungirea coitului șterg această asimetrie. Bărbatul, ca și femeia, se poate bucura de mai multe orgasme.

Pentru femeia care încă nu a avut orgasm vaginal, mângâierea interioară este cea mai bună modalitate de a trezi într-o bună zi această „frumoasă din pădurea adormită". Mucoasa vaginală și numeroasele puncte erogene îndelung mângâiate și stimulate de „obiectul" cel mai îndreptățit, tandru, dar ferm, cald-senzual, iradiind de magnetism, sunt stimulate și sensibilizate. Țesutul erectil îndelung solicitat, lucrat, dilatat, reacționează din ce în ce mai bine. Intumescența lui este din ce în ce mai rapidă și mai intensă. Orice organ are nevoie de antrenament pentru a atinge o funcționare optimă și nu doar celulele (mucoaselor, vaselor) trebuie solicitate pentru a se desăvârși, ci mai ales circuitele neurologice, care conduc senzațiile și reacțiile de răspuns, trebuie rodate pentru a reacționa din ce în ce mai bine. În orice activitate este nevoie de un timp de învățare și de practică pentru perfecționare. Or, vaginul celor mai multe femei a dormit primii 17 ani (în timp ce penisul bărbatului a fost utilizat tot timpul).

Dar orgasmul nu este singurul câștig al mângâierii interioare, mai există și plăcerea de a avea în tine penisul, când nemișcat, când în mișcare, plăcerea de a fi vizitată sau frecată de el, care-ți mângâie atât de bine mucoasele, care îți dilată atât de bine punctele erectile, care-ți transmite

atât de bine căldura și magnetismul său. Toată plimbarea sa în măruntaiele femeii este o plăcere infinită, fierbinte și tandră, într-un cuvânt, fericire.

Femeia îi este recunoscătoare pentru fericirea pe care o trăiește. Se atașează de el. Femeia nu trebuie să ezite să spună bărbatului: „Mulțumesc, iubitule, m-ai făcut atât de fericită!", lucru ce va face ca relația lor să devină și mai profundă, încurajându-l pe bărbat în noua lor viață.

Avantaje pentru bărbat

Și bărbatul va avea enorm de câștigat din mângâierea interioară: plăcerea lui este amplificată cantitativ și calitativ, nu mai are nimic de a face cu scurta și animalica explozie dinainte. Plăcerea bărbatului este comparabilă cu plăcerea femeii. A-și da timp este secretul acestei reușite. În această plăcere se află:

- Plăcerea glandului care se duce și vine, frecând pereții vaginului sau fiind presat de ei, nu va fi doar mai lungă, ci și mai intensă: cu cât contactele sunt mai prelungite, cu atât mai excitați și sensibilizați vor fi receptorii glandului, altfel spus, cu cât durează mai mult, cu atât penisul este mai fericit și mai sensibil.
- Plăcerea pre-orgasmelor, această voluptate dintre cele mai intense, care precede pragul de non-retur, este din ce în ce mai puternică. Și în plus se poate înnoi la infinit. Orgasmul, care se va produce în momentul dorit de bărbat, va atinge o intensitate de necrezut, mult mai puternică în comparație cu un organ obișnuit care va părea de acum înainte fad. Și difuzarea lui în tot corpul va fi mult mai mare, ca și cum mișcările de du-te-vino

ar fi deschis căi noi, prin care plăcerea să poată invada tot corpul.

- Apare în penis o nouă plăcere: plăcerea complicității cu celălalt în timpul interludiilor dintre secvențele mișcării, bărbatul nemișcat, foarte prezent în senzațiile sale, devine pe deplin conștient de ceea ce simte sexul său: căldura vaginului, învăluirea acestuia, magnetismul dintre penis și vagin. Simte de asemenea, — o, ce minunată surpriză — semnele discrete pe care femeia i le face contractând mușchiul constrictor al vulvei și pubo-coccigianul. Și bărbatul îi răspunde folosind același limbaj, mișcându-și penisul cu ajutorul mușchilor bulbo-spongioși și ischio-cavernoși, ceea ce o transportă pe partenera lui în paradis.
- O altă plăcere intensă: cea a tensiunii penisului. Cu cât o secvență de mângâiere interioară se prelungește mai mult, cu atât erecția va fi mai puternică. Senzațiile care provin din acest penis întins la maximum, tare, vertical, sunt extrem de agreabile pentru bărbat, dându-i o senzație reconfortantă de putere virilă. De altfel, de-a lungul practicării mângâierii interioare, el își va întări puterea penisului: dimensiunile, intensitatea turgescenței și durata acesteia.
- Plăcerile legate de suprimarea fazei refractare, care, așa cum am văzut, se caracterizează prin scăderea dorinței, scăderea erecției, stare de oboseală și dezinteres. În mângâierea interioară nu există fază refractară, dorința și erecția persistentă permițând prelungirea coitului. În plus, această prelungire a plăcerii este trăită ca o plăcere care se concretizează și se simte în tensiunea penisului, așa cum tocmai am văzut. Această dorință continuă este cea care-i inspiră bărbatului toate bunele intenții și atenții

față de partenera sa și toată inventivitatea. După unirea în modul mângâierii interioare, tot absența fazei refractare permite un postludiu minunat.

Minunat și pentru bărbat, căci dorința în sine este o plăcere, această tensiune din penis și din corp este jubilatorie, semn de vivacitate, expresie a masculinității, în mângâierea interioară această dorință care persistă face parte din joc, ar putea fi imediat satisfăcută prin complicitatea și participarea partenerei.

Minunat pentru femeie, căci lângă ea se află, imediat după unire și ore bune după aceea, un bărbat care o dorește, îndrăgostit, tandru, atent. O adevărată fericire! Da, supraviețuirea dorinței este marea achiziție a mângâierii interioare și a reținerii ejaculării.

Pentru ambii parteneri

Mângâierea interioară face posibilă multiplicarea mângâierilor și senzațiilor, inclusiv în timpul pauzelor. Deși sunt nemișcate, sexele continuă să-și transmită semnale, să se excite reciproc. Nu vorbesc doar de micro-contracțiile vaginului exercitate asupra penisului sau de micro-mișcările penisului spre pereții vaginali, ci de o serie întreagă de micro-manifestări perceptibile discret, ca și cum ar fi șoptite, care fac să apară reacții discrete foarte interiorizate: incandescență, schimb de electricitate, vibrații, sânge care zvâcnește.

În plus, în timpul interludiilor, mâinile sunt libere și pot să semene sau să culeagă voluptăți sau gesturi tandre pe toată suprafața corpului în unul sau altul dintre cele trei cercuri. A mângâia fața femeii iubite sau a bărbatului

iubit plonjând cu privirea înlăuntrul lui în timp ce sexele sunt strâns unite este unul dintre cele mai mari gesturi de tandrețe. Mângâierea sânilor, umerilor, șoldurilor este cu atât mai voluptuoasă, cu cât, sub efectul plăcerii iradiate de sexe, pielea lor a devenit atât de sensibilă, hiperestetizată, ca și pielea de pe mâini. Pielea ambilor parteneri este ca magnetică, astfel încât cei doi parteneri se atrag reciproc, lipindu-se unul de altul.

Parcurgerea primului cerc va declanșa plăceri foarte puternice, căci ne aflăm în vecinătatea sexului, deci zona este puternic vascularizată și foarte sensibilă. A mângâia, a te juca cu marginea anusului îl va încânta pe partener. Apoi atingerea insidioasă a clitorisului lacom va produce plăceri înaripate.

Toate simțurile sunt în stare de alertă, trezite, cu receptorii larg deschiși și percep ceea ce nu percepeau de obicei. Pielea are o sensibilitate exacerbată, după cum am văzut. Auzul percepe și cea mai stinsă respirație, cel mai mic suspin de fericire, de fericire, de dragoste, înainte de a se transforma în cuvinte, urechea aude limbajul interior. Vederea este mai clară, aproape de clarviziune, parcurge tot corpul și fața partenerului, le pătrunde, le ghicește, le mulțumește, le admiră. Trebuie să spunem că tot corpul și în special fața iradiază fericire și dragoste. Fața este diafană, iar ochii sunt de o frumusețe infinită, de o profunzime și de o transparență ce te lasă să zărești sufletul.

Pentru sănătate

Mângâierea interioară este o activitate extrem de benefică pentru sănătate. Bărbatul, reținându-și ejacularea, scapă

de faza refractară, am mai spus-o: dispar deci oboseala, epuizarea, depresia, melancolia. Chiar și după o secvență lungă (o oră și chiar trei) bărbatul rămâne tonic și fericit, euforic. Asta înseamnă că nu a pierdut energie, dimpotrivă, a înmagazinat. Ejacularea este o încărcătură explozivă care fură energia, pre-orgasmul din mângâierea interioară este o acumulare interiorizată de energie.

Femeia care nu obosește — în general —, orgasmul ei este revigorat prin focul de artificii orgasmice, provocate de mângâierea interioară. În plus, este fericită că are un soț care nu obosește, nu este dezinteresat, dimpotrivă, este activ și tandru.

Aceste avantaje permit cuplului să facă dragoste în fiecare zi și chiar în fiecare dimineață și seară (caz în care vom avea secvențe mai scurte). Această practică produce energie și practicanții ei sunt ființe dinamice, active, foarte sănătoase. Vor îmbătrâni frumos și vor continua să facă dragoste și după 80 de ani.

Vechii chinezi spuneau că practica legăturii sexuale fără emisie de spermă este un factor de sănătate și un garant de longevitate. Lucrările moderne au evidențiat legătura strânsă între sexualitatea fericită și durata de viață.

Întrebări de actualitate

Bărbatul și ejacularea

Și atunci bărbatul nu poate ejacula niciodată? Practicanții mângâierii interioare își răresc ejaculările o dată la 20–30 de raporturi sexuale, având un raport sexual pe zi. Începătorii și persoanele cu puternică nevoie orgasmică

pot să-și acorde o ejaculare la 4–5 raporturi. În orice caz, trebuie evitată ejacularea de fiecare dată, chiar dacă, în cursul aceluiași raport, v-ați abținut de 6–7 ori sau de mai multe ori, căci așa se întreține un oarecare automatism: un coit = o ejaculare.

Femeile și ejacularea

Multor femei le place ejacularea și sunt surprinse și frustrate atunci când nu se întâmplă. Pentru că femeile sunt obișnuite cu schema obișnuită penetrare–ejaculare. Dar după ce vor fi înțeles că reținerea ejaculării le permite să ajungă mai ușor la orgasm și să-l repete, fără a uita de miile de senzații pe care le simt, vor aprecia acest lucru. După ce, în felul acesta, vaginul se va trezi și vor avea primul orgasm, vă vor binecuvânta. Totuși, dacă partenera dorește ca din când în când să primească un jet de spermă, nu ezitați și faceți-i acest cadou.

Există diferite tipuri de mângâiere interioară?

În mângâierea interioară este timp pentru toate variațiile posibile, preludiu, mângâieri asociate (din al treilea, al doilea sau primul cerc), poziții, profunzime, direcție și ritmul intromisiunii. În schimb, puteți alterna penetrarea la suprafață cu penetrarea profundă, cel mai bine fiind să alternați ritmul rapid și lent, să alternați traiectoriile către sus și către jos, către lateral (este suficient să mișcați bazinul), să alternați forța cu tandrețea.

În tantrism poziția folosită este lotusul, cei doi amanți sunt față în față, penisul sau lingam-ul aflându-se în vagin sau yomi. Mișcările sunt de mică amplitudine, aproape nule, contactul celor două sexe este suficient pentru a da naștere euforiei.

22

Poziții și mișcări

Vă voi vorbi despre ceea ce le place bărbaților. Scopul variației actului sexual este de a evita rutina și a preveni astfel dispariția dorinței și destrămarea cuplului. A schimba pozițiile în care se poate practica legătura face parte din variațiile imaginate.

Trebuie să mai știți că este important să schimbați pozițiile nu numai pentru a avea o gimnastică corporală variată, ci pentru a schimba și punctul de impact al penisului pe mucoasa vaginală. În funcție de punctul atins de organul masculin, plăcerile femeii sunt diferite.

Femeia dedesubt

Poziția misionarului

Este poziția de bază, cea occidentală specifică bărbatului vechi.

Femeia este culcată pe spate, cu picioarele întinse și depărtate, bărbatul este culcat pe abdomenul femeii, cu

picioarele întinse între picioarele femeii. Se mai numește și poziția misionarului căci, în special în țările de peste ocean, preoții lăsau să se creadă că singura poziție demnă de un creștin (la drept vorbind a unui mascul „ființă superioară") era cea cu bărbatul deasupra.

Această poziție este interesantă totuși pentru cei doi:

- Amanții se pot privi, deși cu greutate.
- Amanții se pot săruta, în special pe gură, și-și pot vorbi la ureche.
- Amanții se pot îmbrățișa, își pot cuprinde umerii, spatele, fesele; bărbatul poate cuprinde sânii femeii, deși destul de inconfortabil. Cum pieptul și abdomenul sunt aproape unul de altul, se creează o adevărată fuziune carnală.

Totuși sunt și numeroase inconveniente ale poziției:

- Introducerea penisului nu este tocmai ușoară, căci picioarele femeii fiind depărtate puțin, vulva și vaginul sunt puțin deschise; în plus, mâinile celor doi se strecoară cu dificultate între cele două corpuri, cu atât mai mult cu cât bărbatul este în echilibru pe mâini și pe coate. În acest caz, femeia trebuie să colaboreze, trebuie să îndepărteze părul pubian și labiile (mari și mici), să-și umezească cu salivă mucoasele dacă lubrifierea nu e suficientă, să ia penisul în mână și să-l introducă în vagin. Sau poate să-și introducă mâinile sub fese și să-și deschidă vulva.
- Postura partenerilor nu este confortabilă, în special cea a bărbatului: acesta, sprijinit și în echilibru pe coate sau pe mâini pe de o parte și pe genunchi pe de alta, trebuie să se cambreze, ceea ce poate genera dureri de șale.

- Postura lasă prea puțină libertate și este prea statică: femeia este strivită, respirația îi devine greoaie, bărbatul este aproape blocat. Strânși unul în altul, cei doi parteneri nu-și pot mișca bazinele.
- Sânii și clitorisul nu sunt la îndemâna nici a bărbatului, nici a femeii. Este greu pentru femeie să se masturbeze.
- Punctul G nu este atins de penis, unghiul de introducere îl plasează dedesubt.

Poziția cu picioarele în sus

În loc să țină picioarele alungite, femeia își aduce coapsele peste bazin și ridică mai mult sau mai puțin picioarele.

Această poziție este interesantă pentru că:
- Deschide larg vulva și permite o penetrare profundă a penisului până în fundul de sac vaginal.
- Basculează bazinul spre înainte și favorizează contactul penisului cu punctul G. Femeia trebuie să semnaleze bărbatului dacă l-a nimerit sau trebuie să-l mai caute.
- Pune în contact clitorisul cu pubisul bărbatului.
- Eliberează mișcările celor doi parteneri

Tot cu picioarele ridicate, femeia îndoaie coapsele pe jumătate deasupra bazinului și le așază pe talia bărbatului. Avantajele sunt tot cele de mai sus.

În aceeași poziție, femeia își așază de data aceasta picioarele pe umerii bărbatului. Față de cele enumerate mai sus apar și alte avantaje:
- Deschiderea vulvei este și mai mare, iar profunzimea penetrării devine și ea și mai mare.

- Bazinul este și mai basculat, iar posibilitatea de a atinge punctul G este și mai mare.

De data aceasta femeia își strânge și mai mult coapsele pe bazin și-și aduce gambele pe coapse, cu genunchii atingându-i sânii.

Avantajele sunt mari, în special profunzimea penetrării. Sunt interesante două variante.

- Puneți o pernă sub fesele femeii, pentru a bascula și mai sus bazinul și pentru a expune mai bine punctul G.
- Așezați bărbatul în genunchi între coapsele femeii pentru că, atunci când se va apleca înainte, pubisul său va avea un contact mai bun cu clitorisul: aici este obligatoriu ca femeia să aibă o pernă sub fese.

Femeia deasupra

Poziția Andromaca

Este cea pe care o preferă bărbatul de azi, căci femeia are multă libertate. În acest caz, bărbatul este întins pe spate și femeia îl încalecă în dreptul pubisului. Femeia își poate ridica și mișca bazinul, astfel încât să-și alunece vaginul pe penisul ridicat. Poate să-și miște bazinul în jurul axei penisului. Își poate mișca bustul înainte sau înapoi. Se poate pune o pernă sub fesele bărbatului pentru a facilita contactul.

Avantajele sunt numeroase:

- Introducerea mai ușoară a penisului în vagin.

- Partenerii se pot privi, pot observa frumusețea celuilalt: fața, corpul, ochii, în special zâmbetul, mimica, sânii care dansează, ceea ce este bine pentru excitație și dragoste. Pot să își vorbească în voie.
- Partenerii au mâinile libere, bărbatul are acces ușor la corpul femeii, în special la sâni, poate să-i cuprindă, să-i strângă, să-i mângâie. Și la fesele ei, pe care le poate zgâria, strânge etc. Dar accesul bărbatului la clitoris este mai greu. Însă mâinile libere ale bărbatului nu servesc decât la a mângâia, ele pot să o conducă pe femeie, în special așezându-se pe șolduri, amplificându-i sau reducându-i mișcările de sus în jos, schițând mișcări de rotație sau îndoind-o înainte și înapoi. La rândul său, femeia are și ea acces la corpul bărbatului pentru a mângâia în toate direcțiile, fie din tandrețe, fie pentru a-l excita. Îl poate săruta pe față, pe gură aplecându-se înainte.
- Avantajul major este că femeia se poate mișca cum îi place, este stăpână pe mișcare și poate face ceea ce trebuie pentru a-și produce plăcere. Poate să hotărască profunzimea penetrării și unghiul sub care intră penisul în ea, ritmul, pauzele și, provocându-și plăcere, îi provoacă plăcere și bărbatului. Acesta este degrevat de dirijarea operațiunilor și de inițiativele pe care trebuie să le aibă.
- Femeia poate foarte ușor să-și mângâie clitorisul, ceea ce-i poate permite să aibă orgasm clitoridian antrenându-și mucoasa vaginală până va avea orgasm.
- Lăsându-se pe spate, femeia favorizează impactul penisului cu punctul G.
- Această poziție permite unui penis care nu se află în erecție totală să fie introdus, spre bucuria lui și a

partenerei, căci punctul G nu se află decât la 4 cm de la intrare. În orice caz, nu sunt rare situațiile în care un astfel penis intră în erecție.

Variante ale poziției Andromaca

- Femeia este ghemuită, în loc să încalece corpul bărbatului.
- Femeia stă cu spatele la bărbat în loc să stea cu fața.

Femeia în genunchi

Poziția leoaicei

Este poziția cea mai excitantă pentru bărbat. Femeia stă în patru labe, pe genunchi și coate, cu capul odihnindu-se sau nu pe pat, picioarele ușor depărtate. Bărbatul este în genunchi între coapsele femeii.

Vederea femeii care își prezintă fesele, vulva, anusul atât de ostentativ, chiar impudic, este irezistibilă pentru mascul. Aceasta poziție care evocă unirea sexuală a patrupedelor trebuie să stimuleze în noi resturile de animalitate: acum 7 milioane de ani strămunii noștri, care încă nu dobândiseră mersul biped, mergeau în patru labe; copulau deci pe la spate. Nu am uitat nimic din asta și ne regăsim atavismele în mod cât se poate de natural.

Poziția prezintă multe avantaje:

- Intromisiunea este ușoară, axa penisului se află exact pe axa vaginului, nicio surpriză căci este poziția normală, cea a strămoșilor noștri.

- Penetrarea este profundă și atinge colul uterin și fundul de sac.
- Punctul G este cu ușurință atins de penis.
- Accesul la clitoris este ușor și pentru femeie, și pentru bărbat.
- Bărbatul poate să mângâie ușor corpul femeii, sânii și fesele, bărbatul poate mușca ușor gâtul sau spatele femeii.
- Bărbatul poate vedea și admira partea posterioară a corpului femeii, spatele, ceafa, umerii, părul. Poate adulmeca mirosul sexului ei, care se ridică până la nas.
- Contactul între burta bărbatului și fesele femeii este foarte plăcut.

În concluzie, este poziția în care accesul la orgasm este cel mai ușor pentru ambele sexe. Mișcările înainte și înapoi sunt efectuate de bărbat.

Femeia se poate sincroniza cu bărbatul, dar efectuând mișcările în sens invers decât el. Sau se poate ca bărbatul să fie pasiv și ea să facă mișcările, dar aceasta este o versiune mai puțin confortabilă.

Dacă femeilor le place această poziție, nu este numai pentru că produce plăceri foarte puternice, ci și pentru că le pot face astfel un cadou plăcut bărbaților. Ca în mângâierea interioară, amanții alternează secvențele de mișcare cu pauzele. Mâinile amantului cuprind cu putere șoldurile iubitei și-i mângâie corpul în pauze. Romantice, trec cu vârful degetelor mângâind fesele, șoldurile, spatele, gâtul, ceafa, locuri care, atinse, produc frisoane. Ca niște adevărate feline, zgârie ușor ceafa, ceea ce face ca părul să se ridice. Gurmande, ele frământă cu palmele pline lutul femeii.

Poziția în lotus

Este poziția erotismului tantric, Mathunea. Femeia și bărbatul sunt așezați față în față, cu picioarele strânse, cele ale femeii așezate peste ale bărbatului. Este postura de meditație. Sexul bărbatului este introdus în cel al femeii.

Corpurile nu se mișcă. Orgasmul, sau mai degrabă extazul, nu se naște din mișcarea de du-te-vino mecanic, ci din contactul prelungit între cele două sexe. Bineînțeles, trebuie ca bărbatul să aibă erecție prelungită (dar nu neapărat foarte puternică), lucru ce se obține prin reținerea ejaculării.

Poziția pe masă

Bărbații sunt înnebuniți, femeile găsesc în ea de asemenea o mare plăcere. Trebuie să aveți o masă solidă din stajar sau nuc.

Femeia este întinsă pe masă în sensul axei longitudinale, cu fesele la limita extremității, cu coapsele îndoite așezate pe abdomen și puțin depărtate, deci cu vulva bine expusă și deschisă. Bărbatul este în picioare, între coapsele femeii.

Avantajele sunt evidente:

- Introducerea este ușoară, penisul aflându-se la nivelul vulvei, care este bine expusă.
- Mișcările bărbatului sunt ușor de făcut.
- Clitorisul este ușor accesibil și femeii, și bărbatului.
- Fața anterioară a vaginului și deci punctul G sunt accesibile unui bărbat de talie medie și în cazul unei mese

de înălțime normală. Dacă talia bărbatului și înălțimea mesei fac ca penisul să fie la o înălțime superioară vaginului va fi atins peretele posterior, punctul P. Dacă penisul este mai jos, va fi atinsă din nou fața anterioară.
- O variație: femeia este în picioare cu fața la masă, se apleacă și se sprijină de ea, bărbatul este în picioare în spatele ei, unirea realizându-se pe la spate.

Pozițiile pot fi numeroase și numeroase sunt și cărțile care le descriu. În loc să fac o descriere exhaustivă, am ales să vă prezint pozițiile de bază, avantajul acestora și punctele de impact, ceea ce-i va permite bărbatului să țintească anumite zone sensibile din vagin cu mișcările penisului.

Țintele vaginului

Mucoasa vaginală este prevăzută cu numeroase puncte erogene — sau „ținte" erogene — care, atunci când sunt atinse sau chiar izbite de gland, declanșează plăcere. Acumularea de lovituri, deci de plăcere, poate să se termine cu orgasm. În funcție de poziția partenerilor, direcția — axa — de penetrare a penisului se schimbă, iar glandul va atinge un punct sau altul. Puteți așadar adopta intenționat o anumită poziție, în scopul de a ținti un anumit punct. În orice caz, este bine să știi ce faci punctual cu penisul tău.

Poziții pentru a atinge fața anterioară a vaginului

Adică față în față cu vezica unde este și punctul G și care oricum este foarte sensibilă la anumite femei.

- Femeia dedesubt, poziția cu picioarele în aer: femeia este întinsă pe spate, coapsele sunt strânse deasupra bazinului, picioarele sunt în aer. În varianta A, picioarele sunt pe talia bărbatului, în varianta B, picioarele sunt pe umeri, în varianta C, picioarele sunt pe abdomenul lui. Dacă se așază o pernă sub fesele femeii și bărbatul se așază în genunchi între coapsele partenerei, este și mai bine. Nota bene: să ne amintim că poziția misionarului nu permite impactul cu punctul G.
- Femeia deasupra în poziția Andromaca: trebuie ca femeia să se aplece spre spate.
- Femeia în poziția leoaicei: trebuie ca penisul să fie deasupra orificiului vaginului, ceea ce se întâmplă dacă bărbatul este înalt sau dacă stă cu genunchii pe o pernă.
- Toate pozițiile în care femeia întorce spatele bărbatului.
- Femeia întinsă pe burtă.
- Femeia în Andromaca, întorcând spatele bărbatului.

În toate cazurile, fața anterioară a vaginului este mai sensibilă când vezica este plină.

Poziții pentru a atinge fața posterioară a vaginului

Adică partea dinspre rect, unde se află punctul P, și el foarte sensibil la unele femei.

- Femeia dedesubt, poziția misionarului, femeia întinsă pe spate, cu picioarele întinse.
- Femeia deasupra: poziția Andromaca, femeia așezată pe vine.

Dacă se vrea întărirea contactului acestui perete posterior cu penisul, trebuie să se introducă un deget în rect și să se apese spre înainte.

Poziții pentru a atinge peretele lateral al vaginului (care are multe puncte voluptuoase)

Acestea sunt pozițiile laterale, în care femeia este culcată pe o parte, mai trebuie doar ca bărbatul să își dea silința să atingă peretele lateral.

Poziții pentru a atinge fundul de sac vaginal posterior (foarte sensibil, unde se află punctul A)

Sunt pozițiile care expun și deschid cât mai mult vulva și permit o penetrare profundă, căci în acest caz penisul se îndreaptă automat spre fundul de sac posterior.

- Femeia dedesubt, poziția cu picioarele în aer: picioarele pe talia bărbatului, pe umerii lui sau cu picioarele pe abdomen, atingând sânii. Această ultimă variație permite penetrarea cea mai profundă.
- Femeia deasupra, poziția Andromaca, aplecată înainte.

Bărbatul trebuie să intre progresiv, centimetru cu centimetru, prin mici mișcări înainte și înapoi. Dacă va introduce penisul cu putere, dintr-odată, va produce dureri partenerei. Cel mai bine ar fi ca înainte să mângâie cu

degetele vaginul, înaintând până la col și masându-l ușor de jur-împrejur, mângâind astfel și fundul de sac vaginal.

Poziții pentru a atinge colul uterin (care este pentru unele femei locul cel mai sensibil din vagin)

Sunt de asemenea poziții care expun și deschid la maximum vulva și permit o penetrare profundă. În special:

- Femeia deasupra, cu coapsele și picioarele strânse pe abdomen, cu genunchii atingându-i sânii.
- Femeia în poziția leoaicei.

Poziții pentru o mai bună stimulare a clitorisului

Se caută ca fața posterioară a penisului și osul pubian să frece clitorisul.

- Femeia dedesubt, cu coapsele și picioarele strânse pe abdomen, cu genunchii atingându-i sânii. Bărbatul trebuie să fie în genunchi între coapsele femeii și aplecat înainte.
- Pentru a atinge cele mai erogene puncte vaginale, bărbatul va trebui să aplice câteva reguli de geometrie simplă, așa cum am prezentat mai sus, dar să fie atent și la dorințele partenerei, la reacțiile ei. Cât despre femeie, va fi atentă la senzațiile simțite și va acționa în două feluri: îl va călăuzi pe bărbat, vorbindu-i sau dirijându-l cu mâinile. Apoi își va schimba ea însăși poziția bazinului cu mișcări discrete, încredințându-se atât instinctului, cât și plăcerii. Deci cei doi îndrăgostiți vor tatona în scopul comun de a aduce glandul într-un

punct erogen vaginal și astfel de a obține senzația vizată; uneori este de ajuns să miște puțin bazinul într-o parte sau alta; uneori este suficient să pună o pernă mai mult sau mai puțin înaltă sub fesele femeii. Toate acestea se fac cu mare blândețe, o mare suplețe, o mare tandrețe; departe de a fi bruscă, mișcarea „alunecă" ușor, fiecare urmând subtil modificările celuilalt.

Mișcări libere

Printre mișcările care-i fac plăcere bărbatului, dar și femeii, se numără: să ducă bazinul în întâmpinarea bărbatului pentru a mări impactul glandului asupra mucoasei vaginale și a intensifica unirea sexelor.

Bărbatului îi place foarte mult atunci când femeia își mișcă bazinul. A simți sub el sau a vedea o femeie unduindu-și bazinul, asemenea orientalelor care practicau dansul din buric, este o senzație sau o viziune mai mult decât excitantă, bulversantă. Din păcate, majoritatea femeilor occidentale au bazinul blocat. Ar fi bine să facă exerciții pentru a învăța să-și deblocheze vertebrele lombo-sacrale și șoldurile. Aceasta ar trebui să fie o prioritate pentru miile de asociații de gimnastică și yoga unde ele se duc măcar o dată pe săptămână. Ar putea să-și completeze exercițiile cu mișcări cu cercul, exercițiu care face atât de bine șoldurilor. De altfel, și bărbații de asemenea.

Bineînțeles, va trebui ca amanții să-și coordoneze și sincronizeze mișcările, să le armonizeze. Să nu uităm că iubirea este un dans. Va trebui să fiți atenți să nu vă lăsați toată greutatea pe celălalt. Când bărbatul este deasupra femeii, să nu se lase pe piepul ei, ar putea să o sufoce, să

nu-i strivească bazinul, pentru că nu mai poate dansa. Pentru a elibera mișcările femeii, el trebuie să se sprijine în mâini, să-și ridice bustul și să-și cambreze șoldurile. Când femeia este deasupra bărbatului trebuie să aibă grijă să nu-i paralizeze bazinul partenerului, pentru ca el să-l poată mișca, să-l ridice.

O altă mișcare care le place bărbaților: când femeia își contractă anumiți mușchi ai vaginului (mușchiul constrictor al vulvei de la intrarea vaginului și mușchiul pubo-coccigian, situat patru centimetri mai sus). Am văzut în capitolele precedente cum acționează acești mușchi și cum pot realiza ei adevărate bijuterii de erotism pe care chinezii și hindușii vechi, adevărați maeștri, le apreciau. În *Ananga Ranga* citim: „ Pentru ca plăcerea soțului să fie completă, femeia se va strădui mereu să-și strângă sexul (yoni) pentru a se mula pe sexul partenerului (lingam), dilatându-se și comprimându-se asemenea mâinii lăptăresei Gopala când mulge vacă. Aceasta se poate învața... Arta odată învățată nu se uită. Atunci soțul o va aprecia mai mult decât pe orice femei din lume și nu o va schimba nici cu cea mai frumoasă regină din lume, atât de prețios este pentru bărbat yoni care strânge"!

Introducerea

Secvența penetrării este mai bună, atât pentru femeie, cât și pentru bărbat, atunci când femeia este bine pregătită de mângâieri pe tot corpul; rezultatul fiind atunci când femeia, extrem de exitată, cere ea însăși intromisiunea. „Ia-mă! Vino! Oh, vino repede" este una dintre cele mai frumoase rugăciuni pe care un bărbat o poate auzi. Vulva

și vaginul sunt deschise ca niște flori, mucoasa este lubrifiată și carnea palpită de sângele dorinței. Bărbatul poate introduce cu ușurință penisul. Totuși, este bine ca femeia să-l ajute.

Într-adevăr, este bine ca femeia să verifice ea însăși că vaginul este suficient de lubrifiat, dacă nu (absența dorinței, pregătire insuficientă, toaleta prealabilă, ajunul menstruației), ea va introduce un deget umed în vagin și va aduce la suprafața vulvei lubrifiantul. Sau poate să pună puțină salivă. Apoi femeia își va deschide vulva dând la o parte părul pubian și labiile mari. Apoi, apucând penisul cu o mână îl va dirija spre orificiul vaginal, făcând mișcări ușoare cu bazinul în întâmpinarea bărbatului. În sfârșit, lăsând penisul, va cuprinde cu amblele mâini șoldul bărbatului și-l va trage spre ea. Este momentul delicios în care fiecare va tresări de plăcere simțind cum penisul se afundă.

Doar în poziția misionarului penetrarea este mai dificilă, mai ales dacă femeia nu ajută în niciun fel. Dar în toate cele trei variații: picioarele în aer, picioarele pe talia sau umerii bărbatului, sau cu coapsele aduse pe abdomen atingând sânii, vulva este mai bine expusă și introducerea mai ușoară. Pentru a ușura introducerea, bărbatul se poate așeza în genunchi, iar femeia cu o pernă sub fese.

În poziția Andromaca, cu femeia în genunchi încălecând bărbatul întins pe spate, vulva este deschisă la maximum, introducerea fiind ușoară. Aceasta îi va conferi femeii toată libertatea de manevră pentru a iniția și opera intromisiunea, mâinile sunt libere, bazinul este liber.

În poziția leoaicei, expunerea și deschiderea vulvei sunt ideale, este postura visată de bărbat. Totuși, este bine ca femeia însăși să ghideze cu două degete penisul, pentru a-l strecura în vulvă ca scrisoarea în cutia poștală. Și apoi

unirea trebuie să fie întotdeauna un duo. Trebuie ca cei doi să vegheze la perfecțiunea poziției: femeia trebuie să stea cu genunchii în fața bazinului, adică sub abdomen. Bărbatul trebuie să-și așeze coapsele și genunchii între picioarele puțin depărtate ale femeii; astfel, fiecare dintre ei fiind bine poziționat, vulva și penisul se vor trezi față în față și dansul plăcerilor fierbinți poate începe. Atenție ca bărbatul să nu se repeadă dintr-odată în fundul de sac vaginal, căci ar putea provoca durere partenerei. Va trebui să schițeze câțiva pași de dans, împingând încet penisul în vagin.

Durata coitului

„Scurt", coitul se derulează în câteva minute. Bărbatul aflat în erecție poate ejacula după 2–4 minute. Femeia excitată și cu vaginul suficient de „trezit" și antrenat, adică după ce și-a atins „majoratul sexual", poate să juiseze și ea în patru minute. Această scurtime a actului poate fi explicată prin faptul că partenerii, foarte excitați și dornici unul de altul, se rețin deja de câteva ore, iar atunci când se află cu adevărat singuri, unul în fața celuilalt, „se aruncă" unul asupra celuilalt fără preambul, cu o foame nebună. Este iubirea în care cei doi nu au timp nici măcar să se dezbrace, își smulg pur și simplu hainele de pe ei. Dar din păcate cel mai des coitul scurt este modul obișnuit de a face dragoste al unor bărbați subdezvoltați sexual, spre marea nefericire a partenerei.

„Durata medie" este de 15 minute. Este durata „obișnuită" atinsă de cei mai mulți bărbați; totuși, în această perioadă se pot întâmpla lucruri foarte plăcute.

„Lungi", coiturile ating 40 de minute. Este o mare sărbătoare. De făcut în zilele libere, în vacanță.

„Foarte, foarte lung", durează 4, 5, 6 ore. Este o mare sărbătoare, aproape un festival. Este o acțiune pe care ar trebui să o faceți din când în când. Minunată experiență pentru un cuplu. Acest lucru vă va apropia și vă va uni și mai mult.

Bineînțeles, în toate raporturile sexuale care durează mult, reținerea ejaculării și arta mângâierii interioare sunt indispensabile. În cursul acestor raporturi lungi, femeia trăiește mai multe orgasme, uneori orgasmele se înlănțuiesc unele după altele, transportând femeia într-o adevărată transă. Cât despre bărbat, are și el beneficiul său, durata face să crească fără încetare voluptatea, îi fortifică erecția și îi oferă numeroase pre-orgasme.

Majoritatea oamenilor spun că nu au timp să facă dragoste, mai ales acte lungi. Într-adevăr, fiecare poate să-și găsească timpul necesar, este de ajuns să renunțați la o seară în fața televizorului sau la un spectacol. Viața sexuală într-un cuplu trebuie să aibă prioritate.

Bărbatul și orgasmul femeii

După ce multă vreme a neglijat plăcerea femeii și în special plăcerea supremă, orgasmul, bărbatul își face o onoare din a i-l provoca. Unii o fac din altruism, alții din narcisism, ca să fie văzuți ca masculi extraordinari: a o aduce pe femeie la orgasm înseamnă a-și cuceri brevetul de amanți perfecți.

Reversul atitudinii înseamnă presiunea exercitată asupra femeii: trebuie ca ea să aibă orgasm pentru ca bărbatul

să fie mulțumit de el. Presiune la care se adaugă o alta: trebuie să aibă acest orgasm pentru ca prietenul ei să fie mulțumit de ea și, prin aceasta, să fie mulțumită de ea însăși: trebuie să fie o bună amantă, o adevărată femeie. Orgasmul feminin ar fi în cele din urmă martorul adevăratei virilități și autenticități feminine. Ceea ce ajunge la un fel de terorism care riscă să falsifice relația sexuală și relația interpersonală. Astfel, femeia este pusă în situația de a simula orgasmul pentru a-și securiza prietenul în ceea ce privește capacitățile sale erotice și pentru a părea ea însăși un partener la înălțime.

Dar majoritatea bărbaților nu pot fi păcăliți de simulare: „Îmi dădeam seama de asta", spune Eric, care adaugă: „Aș fi preferat ca prietena mea să-mi spună adevărul, că nu era în formă în ziua aceea." Dacă încrederea dintre cei doi parteneri nu există, relația este pusă în pericol. Într-adevăr, pericolul simulării este acela că interzice orice posibilitate de progres. Dacă totul merge bine, nu avem ce să ameliorăm! Dar dacă absența orgasmului este dezvăluită, atunci cei doi pot căuta cauzele și le pot remedia: rezolvarea blocajelor psihice, perfecționarea artei erotice...

Bărbații trebuie să fie răbdători și să știe — ca și femeile — că orgasmul vaginal prin coit este fructul unui lung proces de învățare, pe care femeia nu a putut să îl parcurgă înainte de adolescență. Vaginul le-a fost total inaccesibil și deci neexploatat, ba chiar neexplorat (de văzut *La caresse de Vénus*). Este normal ca mucoasa vaginală să nu se sensibilizeze decât după ani de antrenament și ca orgasmul vaginal prin coit să nu apară decât între 20 și 32 de ani. Adesea, prima naștere va declanșa revelația.

Am vorbit despre dificultatea „orgasmului prin coit", căci femeia are experiența orgasmului din copilărie, grație

clitorisului. Așteptând orgasmul vaginal declanșat de penis, bărbatul poate să-i ofere partenerei orgasm clitoridian prin simularea clitorisului cu degetul. Și orgasm vaginal, prin stimularea punctului G cu degetul.

Bărbații trebuie să știe în sfârșit că, pe lângă orgasm, femeia (ca și ei) cunoaște diferite stări de bine și de fericire atunci când unirea se face într-o baie de senzualitate care cuprinde tot corpul și într-o baie de tandrețe care mângâie inima. Aici, calitatea schimburilor, finețea, delicatețea, căldura gesturilor îi dau valoare, și nu performanțele orgasmice. În imensul evantai al plăcerilor, orgasmul nu este decât un moment.

Orgasmul simultan

Bărbatul visează la orgasmul simultan. El este cel care îl poate provoca. În mod progresiv poate să crească gradul de excitare al partenerei prin preludiu și penetrare prelungită. Acum excitarea femeii este la apogeu și el o simte gata să decoleze. Atunci își declanșează mișcările, orgasmul izbucnește și ejacularea odată cu el. Femeia percepe dintr-odată teribila plăcere a bărbatului, mișcările accelerate, respirația precipitată, simte că penisul a devenit hiperfierbinte și hipermagnetic și că freamătă, se zbate și expulzează un lichid cald care-i inundă pântecele, în timp ce bărbatul o strânge cu putere. Atunci, în culmea excitării, își dezlănțuie corpul și orgasmul țâșnește.

Este un alt mod de a atinge comuniunea orgasmică: bărbatul face dragoste într-un fel în care aduce partenera la un nivel înalt de excitație. Atâta timp cât femeia nu ajunge aici, își controlează ejacularea. Dar atunci când simte

că femeia începe să participe, își accelerează mișcările pentru a recupera și a izbucni împreună.

A avea orgasm simultan este una dintre experiențele cele mai marcante, aceea de a se dezlănțui împreună, de a dansa frenetic împreună, de a striga, a respira împreună, a împărți o plăcere extremă și o stare de conștiință sublimă, formată din unire și din fericire. Este fuziunea trăită absolut.

Totuși, acesta nu trebuie să fie scopul unirii: nu este întotdeauna ușor de atins; și apoi trebuie să spunem că atunci când te afli în propriul orgasm nu poți fi cu totul atent la orgasmul celuilalt, or, a-și vedea partenerul trăindu-și conștient plăcerea supremă este un eveniment extrem de important. Deci este mai bine, de cele mai multe ori, ca fiecare să aibă orgasm, rând pe rând.

Să se înceapă prin orgasmul femeii (unul sau mai multe), căci bărbatul, după orgasm, intră în faza refractară în care dorința și erecția scad, și când totul se termină pentru bărbat se termină și pentru femeie. Bărbatul trebuie să gestioneze timpul, astfel încât femeia să se excite și să aibă câteva orgasme. La sfârșit își va acorda și el, dacă hotărăște acest lucru, un orgasm personal cu ejaculare. Este o opțiune. Mângâierea interioară fără ejaculare este o alta.

Erotismul anal

Erotismul anal... Ideea poate părea șocantă. Funcția naturală a anusului și a rectului constă în evacuarea materiilor reziduale provenite din digestie. A se servi de acest organ în alt scop, ca de exemplu pentru a obține plăcere, singur sau cu un partener, poate părea un act contra naturii; se întâmplă ca mucoasa ano-rectală să fie prevăzută cu o sensibilitate aptă să le dea anumitor persoane senzații orgasmice.

Totuși, acest erotism ne atrage atenția asupra eventualelor limite ale plăcerii și asupra scopului lui. Într-adevăr, plăcerea are un rol „metafizic" sau „existențial", ne face în stare să suportăm condiția umană, făcută dintr-o rețea de spaime, dureri, angoase (fără a uita de teama de moarte). Fără plăcerea prezentă sau din perspectivă, viața noastră ar fi un lung calvar. Această funcție a plăcerii este confirmată și de biologie, endorfinele secretate de hipotalamus în cursul unei secvențe de plăcere sunt anti-durere, anti-angoasă, anti-stres, euforizanți și psihostimulanți. Totuși, dacă plăcerea este mijlocul prin care existența devine suportabilă, ea nu este totuși scopul

acesteia. Nu ne putem petrece viața masturbându-ne hipotalamusul. Dacă plăcerile sexuale și senzuale, pe care două ființe apropiate și le oferă, au acest scop existențial, mai au și un altul în același timp: acela de a lega cele două ființe și a crea între ele o legătură și o relație de comunicare.

A face din plăcere un scop în sine (și singurul) duce la a da prioritate cantității plăcerii în fața calității acesteia, ceea ce are anumite consecințe: obsesia performanței, modificarea corpurilor și ființelor, escaladarea senzațiilor puternice (pentru a produce plăcere este nevoie de senzații din ce în ce mai puternice, căutări care pot conduce la pedofilie și chiar la zoofilie), dependență și, în final, insatisfacția, dezgustul, disperarea, dezumanizarea relațiilor. Toate civilizațiile care s-au supus cultului plăcerii cantitative și-au amorsat astfel decadența.

În realitate, tot ceea ce amplifică plăcerea și-i dă sare și piper este colorarea afectivă, oferirea locului pe care-l merită într-o relație. Într-un cuvânt, înseamnă a da sens erotismului. Reumanizarea activității sexuale și resacralizarea erotismului reprezintă un imperativ pentru oamenii timpului prezent. Aș face trimitere la volumul *Sexualité, la voie sacrée*.

Dacă erotismul anal este o modalitate de a fi mai aproape de partener, va avea mai mult sens decât ca simplu mijloc de a avea o plăcere mai intensă.

Erotismul zonei recto-anale

Așadar, mucoasa canalului anal și primii centimetri din rect se dovedesc a fi foarte sensibile, căci sunt prevăzute

cu numeroase terminații nervoase. Totuși nu au corpusculi ai voluptății așa cum au vaginul, clitorisul sau penisul.

La bărbat, prezența prostatei în fața peretelui anterior al rectului poate să creeze o tonalite sexuală senzațiilor.

În cazul femeii, unele sunt cu totul refractare erotismului anal, altele sunt înnebunite după el. În orice caz, niciodată nu sunt neutre. După unele statistici, 28–48% dintre femei practică sodomia.

Dacă sunt întrebați bărbații, aceștia spun că nu există nicio femeie care, după o fază de reticență, să nu prindă gustul acestui erotism, găsind în el plăceri extreme și sfârșind prin a-l solicita. Le interesează orice fel de răsfăț subtil pe care un deget delicat și îndrăzneț îl poate oferi, nu doar sodomia.

Reticențe comune femeii și bărbatului

Vom vedea că și bărbatul, și femeia au, fiecare, motivele lor să fie rezervați față de erotismul anal. Deja putem vorbi despre motive comune.

Influența represiunii religioase

Biserica a reprimat sever încă din Evul Mediu plăcerile carnale, în special pe cele anale, luptând în special împotriva sodomiei, aceasta din urmă fiind folosită ca metodă contraceptivă de cea mai mare parte a populației, mai ales de cea săracă, metodă care trebuia să limiteze numărul de guri de hrănit. Biserica blama de asemenea homosexualitatea, o practică în care se foloseau tocmai

plăcerile anale și sodomia. Pedepsele erau teribile atât pentru sodomia heterosexuală, cât și pentru cea homosexuală, adică arderea pe rug și nimic mai puțin. Nu trebuie să ne mire că în inconștientul occidentalilor tot ceea ce se apropie de plăcerile anale miroase a rug. În Statele Unite, există state în care raporturile sexuale anale constituie un delict.

Educația curățeniei

Încă din copilărie, zona anală a fost decretată de mama ca fiind murdară. „Caca" a devenit sinonim cu mizeria. Regiunea este tabu.

Dezgustul pentru materii

Jocul sexual în zona ano-rectală riscă să-i pună pe protagoniști în prezența mirosurilor și materiilor fecale, în special dacă unul dintre subiecți suferă de constipație. Atunci erotismul primește o lovitură. De cele mai multe ori, aceste întâlniri neplăcute înseamnă sfârșitul serbării. Remediul este simplu: o igienă impecabilă, cu ajutorul unei clisme.

Vom face distincție acum între folosirea erotică a propriului anus și folosirea erotică a anusului partenerei.

Bărbatul și anusul său

Reticențele bărbatului

A priori, niciunui bărbat nu-i place să-i fie atins anusul. Cauzele sunt multiple:

- O supraviețuire a mentalității de războinic: un războinic este întotdeauna atent la ceea ce se întâmplă în spatele lui, tot timpul atent să vegheze asupra punctelor vulnerabile, a spatelui său, unde anusul este o fantă secretă.
- Refuzul feminității. Anusul constituie singurul orificiu din corpul masculului pe unde acesta poate fi penetrat ca o femeie, spre deosebire de ele, care posedă un orificiu făcut pentru a le penetra. Or, a fi penetrat înseamnă a fi pasiv, înseamnă a accepta și chiar a se supune. Chiar și unii homosexuali refuză acest lucru.
- Refuzul homosexualității. Anusul este orificiul pe care îl folosesc homosexualii: „Nu sunt homosexual și nu vreau ca soția mea să mă ia drept homo.“ „Poponar“ nu este cea mai rea înjurătură pentru un bărbat?

Predispoziții

Unii bărbați pot avea predispoziție pentru erotismul anal. Acest lucru poate veni din copilărie, este cazul acelor băieți ale căror mame au arătat po solicitudine exagerată pentru anusul copilului, toaletă și îngrijiri, această zonă devenind hipererotizată. Poate veni din abuzul unui adult (de la simple mângâieri la sodomie) care a inoculat nevoia de plăcere anală, în ciuda durerii și a rușinii.

Descoperirile bărbatului

Descoperirea plăcerii anale se poate face adesea în brațele unei femei. Femeile știu, grație mijloacelor de informare sexuală sau din plăcerile din care ele însele au gustat, că anusul poate fi o sursă de plăcere. Într-o zi, bărbatul îmbătat de mângâieri, încrezător, lasă garda jos. Femeia îi mângâie fesele, se amuză chiar să le îndepărteze, să-și strecoare degetul în șanțul interfesier, atingându-i anusul cu degetul. În loc să devină rigid și să strângă fesele, bărbatul se relaxează și o lasă să continue. Atunci femeia își umezește degetul și-l insinuează încet în orificiul anal. Bărbatul se abandonează, își relaxează sfincterul. Femeia mai face un pas. Bărbatul simte o senzație specială, este ceva nou desigur, plăcută și neplăcută în același timp. Degetul femeii atinge rectul și nu se mișcă. Plăcerea pe care o simte bărbatul urcă prin mădulare, chiar până în gât. Iubita lui nu are decât un capăt de deget în el, dar se simte cu totul confiscat de ea, predându-se în mâinile ei. Și penisul se întinde și se întărește. Atunci femeia îl prinde cu o mână fermă și începe să-l masturbeze. A avut un orgasm cum n-a avut niciodată.

Altădată, în timp ce făceau dragoste, femeia i-a strecurat cu șiretenie degetul în anus și orgasmul a fost atât de intens, că a urlat de plăcere. Acest bărbat a învățat că, oricare ar fi celalalte activități sexuale, degetul în anus este o necesitate, un „must", chiar fără a-l deplasa, fără a efectua mișcări de du-te-vino. Este coaja de citrice din băutură. Ceea ce nu doar condimentează plăcerea, ci o amplifică imens. Se consideră că 42% dintre bărbați apreciază erotismul anal.

Tipuri de activități anale

Există mai multe opțiuni:

- Mângâierea cu degetul, în exteriorul și interiorul anusului.
- Analingus, pentru că trebuie să-i spunem pe nume: erotismul încredințat gurii și limbii, săruturi, mișcări de lingere și introducerea vârfului limbii în anus.
- Introducerea diverselor obiecte (creion, lumânare, coada lingurii), obiecte specializate (vibratoare). Sau introducerea pumnului... Introducerea obiectelor se poate sfârși adesea cu orgasm.

Cu introducerea obiectelor se atinge un nivel hard. Fiecare simte cât poate accepta să i se facă sau să primească. Dacă vi se pare că stima de sine scade sau respectul pe care-l purtați partenerului se risipește, dacă simțiți că sunteți departe de ideea pe care v-o faceți despre o relație sentimentală, dacă aveți impresia că v-ați îndepărtat de raportul uman și umanist, dacă vi se pare că intrați într-o formă de sado-masichism, opriți-vă! Dacă trebuie să acționați fără niciun fel de complexe, nu trebuie nicidecum să acționați din snobism, pentru a fi la modă. Unele practici nu demonstrează nici modernitate, nici libertate, nici progres. Dimpotrivă, sunt vechi de când lumea.

- Masajul prostatei pe care îl vom descrie în paragraful următor.

Bineînțeles, dacă vă îndoiți de trecutul sau prezentul partenerului, trebuie să fiți precauți pentru a evita propagarea infecțiilor transmisibile sexual sau a SIDA: un film plastic pentru analingus va fi de ajuns.

Masajul prostatei

Acest gest erotic nu aparține cu adevărat erotismului anal, căci nu canalul ano-rectal este vizat, ci prostata, canalul nefiind decât locul de trecere.

Această mângâiere îi oferă bărbatului o plăcere erotică intensă. Femeia care o oferă este convinsă că aude laude și imnuri la adresa ei. Cu vârful degetului, îl poate proiecta pe bărbat la zenit.

Prostata, mai mult decât o glandă

Este o glandă situată sub vezică și înconjoară ca un manșon uretra până la ieșirea din vezică. Secretă un lichid care constituie o treime din spermă. Și, mai ales, posedă o mare capacitate orgasmică, lucru de așteptat, pentru că este constituită în mare parte din țesut erectil. În timpul orgasmelor obișnuite, cu punct de plecare penian, se contractă și se strânge, este modul ei specific de a participa la orgasm. Dar mai este ceva: prostata și este o zonă erogenă foarte sensibilă, ceea ce înseamnă că, dacă este stimulată, produce plăcere și chiar orgasm: orgasmul prostatic.

Există două modalități de a stimula prostata:

- Excitarea externă sau perineală a fost descrisă în mângâierea primului cerc, mai precis în mângâierea perineală și a punctului H (capitolul 14).
- Excitarea internă sau anală: femeia introduce un deget în anus, încet, cu grijă, pentru a nu produce durere ci, dimpotrivă, pentru a-l îmblânzi pe bărbat. Degetul este introdus cu buricul degetului în față, orientat spre

vezică. Odată introdus în canalul anal, femeia va îndoi degetul spre înainte, va întâlni o mică suprafață rotunjită, de forma și mărimea unei castane. Și pentru ea descoperirea este cu totul nouă și neașteptată.

În ceea ce-l privește pe bărbat, el trebuie să se relaxeze și să destindă sfincterul anal pentru a facilita introducerea degetului și a nu-și produce suferință. Când femeia atinge prostata, bărbatul simte o senzație cu totul nouă, surprinzătoare, unică; prima dată poate părea bizară, un fel de senzație urinară și ejaculatorie, putând fi dezagreabilă sau chiar dureroasă.

Femeia va trebui să-și continue explorarea într-un mod foarte delicat, fiind atentă la reacțiile bărbatului. Să-i ofere diverse modulări ale stimulării: mângâieri abia simțite, alternând cu presiuni mai puternice sau mai puțin puternice. În fond, stimularea prostatei se aseamănă cu stimularea punctului G din vagin, același tip de masaj cu o presiune destul de susținută, ceea ce nu este deloc o surpriză, căci punctul G este vestigiul embrionului de prostată la femeie.

Când femeia începe să maseze prostata, bărbatul simte căldură, furnicături, dar voluptatea imensă și orgasmul vor veni mai târziu, bărbatul trebuie să-și exprime senzațiile pentru a o ajuta pe femeie.

Pentru a sensibiliza prostata, este bine ca femeia să asocieze masajul prostatei cu alte solicitări erotice asupra penisului. Masturbare sau felație, dar va trebui să se oprească înaintea ejaculării. Este vorba de asocierea masajului prostatei cu un înalt nivel de excitare sexuală, un nivel pre-orgasmic și deci de a stabili o condiționare: masaj = voluptate imensă. Așa se scurtează timpul de trezire a prostatei.

Dar în ziua în care senzațiile speciale orgasmice vor apărea în prostată, trebuie să înceteze solicitările peniene și să se centreze exclusiv pe prostată.

Femeia ar putea să asocieze și solicitarea punctului H așa cum s-a văzut în mângâierea perineului (capitolul 15), ceea ce ar însemna un masaj extern al prostatei. Stimulată în același timp din interior și din exterior, prostata nu va putea decât să jubileze.

Orgasmul prostatic va izbucni într-o bună zi. Este un orgasm sec, fără ejaculare, deși uneori pot apărea câteva picături de spermă. Este un orgasm puternic, profund, iradiind în tot bazinul și răspândindu-se în tot corpul. Se poate repeta de mai multe ori, constituind un platou continuu de voluptate.

Chiar dacă nu vizează decât masajul prostatei, degetul femeii atinge și stimulează fără să vrea și canalul anal, și rectul, ceea ce poate declanșa plăceri sau chiar orgasm anal. Dar bărbatul îl va diferenția de orgasmul prostatic, căci cel anal este mai superficial și precoce. Nu trebuie să se oprească doar la acesta, senzațiile anale, oricât de plăcute ar fi, nu sunt scopul, va trebui să i se ceară femeii să continue masajul prostatei.

Femeia va simți plăcere să dăruiască voluptate și să învețe o nouă artă care, ca orice artă, nu se învață și nu se practică decât cu multă râvnă și dorința de a face un lucru bine. Foarte adesea, în materie de sexualitate, ne aflăm în domeniul performanței, adică în cantitativ, ceea ce creează decepții și eșecuri. Cu această artă manuală și subtilă, ne plasăm în calitativ și în grija pentru perfecțiune.

O artă milenară în Orient

Orientalii practică fericiți această artă de 6 000 de ani. Masajul prostatic era curent în Orient, în special în Japonia. O exersau nu doar ca artă a voluptății, dar și ca practică igienică destinată prevenirii bolilor prostatei și întreținerii vitalității organelor sexuale. De fapt, în culturile în care se practica masajul prostatei — și la modul general, care făceau din sexualitate o artă — patologia prostatei era mai rară, iar bărbații se bucurau de o mare vigoare sexuală și de o mai mare bogăție erotică. Erau capabili de orgasme foarte intense și repetate, fără oboseală.

Spaimele occidentalilor

Aici prejudecățile și spaimele femeii și ale bărbatului se conjugă. Am văzut cum bărbatul le poate depăși, vom vedea că și femeia poate să o facă.

Să precizăm anumite lucruri:

- Nu trebuie să confundăm sodomia cu masajul prostatic. Ceea ce interesează aici nu este plăcerea anală, ci plăcerea prostatică, iar elementul activ nu mai este penisul bărbatului, ci degetul femeii.
- Mai înainte trebuie să se realizeze o igienă locală ireproșabilă, cu evacuarea rectului.
- Acest tip de mângâiere trebuie abordată cu o stare de spirit bună: să fiți simpli, binedispuși, blânzi, răbdători, foarte atenți la reacțiile partenerului, pentru a-i percepe senzațiile și poate chiar gândurile.

De ce le place bărbaților sodomia

Ce avantaje au din aceasta? Mai întâi avantaje erotice. Plăcerea pe care o simt este mai intensă decât cea vaginală, pentru că orificiul anal este mai strâmt și orgasmul mai puternic. „Mă strânge mai bine, mă ține mai bine." Senzația de strânsoare și de frecare mai intensă se plasează în fruntea avantajelor. Mai sunt invocate și alte considerații erotice: „Este foarte cald înăuntru și poți să mergi mai profund". „Îmi place pentru că pot să-i văd corpul și să-l mângâi." „Pot să-i mângâi fesele în voie." „Pot să-i mângâi tot spatele, să-l zgârii, să-l mușc. Pot să-i trec mâna prin păr", „Pot să-i țin în mână sânii". Să notăm că toate aceste avantaje citate sunt prezente și în poziția leoaicei.

Apoi vin anumite considerații psihologice. Dacă le place, aceasta se întâmplă și în mintea lor. Ideea că femeia li se oferă fără lipsă de pudoare îi emoționează: „Plăcerea mea cea mai mare vine din faptul că femeia mi se oferă cu spatele". „La gândul că mă aflu în mădularele ei calde... din punct de vedere cerebral este foarte puternic". „A ajunge în profunzimile cele mai intime ale femeii mă tulbură enorm". Ceea ce-l bulversează atât de mult pe bărbat este că femeia, făcându-i acest cadou, îi arată cât de multă încredere are în el și cât de mult îl iubește. Acceptarea sodomiei din partea femeii are valoarea unui act de dragoste, pe drept și pe nedrept.

Dar pot apărea și motivații mai puțin nobile: nevoia de a poseda, chiar de a domina sunt de tipul: „Mi se pare că o posed întru totul". „Îmi dă impresia de putere." „Mi se pare că sunt un bărbat adevărat, un bărbat foarte viril." „Este o modaliate de a domina femeia."

Posesiune, dominație, dar și transgresiune. „Îmi place pentru că este interzis. Când ea refuză, o doresc și mai mult așa". A înfrânge rezistențele sau tabuurile este excitant. Ce tabuuri? Cele pe care le pusese religia de pe vremuri și care supraviețuiesc în inconștientul fiecăruia. Și cele pe care ni le-a inoculat mama în copilărie; esențialul educației materne a constat în a-l învăța pe copil că zona anală este murdară, că trebuie să controleze ceea ce iese pe acolo, că trebuie să o mențină curată și să nu o atingă niciodată. Or, iată un act care sfidează educația maternă, și, culmea, pentru care avem premoniția unei femei, o ființă pe care mamele au vrut să o crească atât de bine, atât de curată și atât de pură. Transgresiunea este totală, tentativa de eliberare de sub legea mamei este dublă: eliberarea de ceea ce ne-a inculcat, nouă, bărbaților, de ceea ce le-a inculcat femeilor, lucru pe care ele îl respectă atât de strict, este exaltant. Atunci când femeia spune da acolo unde mama a spus nu, actul atinge o forță incomparabilă.

Sodomia ar implica dorința de a o umili pe femeie? Nimeni nu se poate gândi cu adevărat la acest lucru, nici în realitate, nici în fantasmele masculine, în ciuda cuvintelor triviale, chiar injurioase care însoțesc actul: „Este o curvă, un fund fierbinte", „Îi cer să-mi spună: sunt curva ta, trage-mi-o.", „Îmi place să fie lubrică, ușuratică". Această nevoie de a umili nu este specifică sodomiei, ține de dialectica Madonei și Prostituatei. Pentru a dori, pentru a se excita, pentru a trece dincolo de respectul pentru tandrețea și frumusețea femeii, pentru a atenua frica fundamentală pe care o simte față de ea, bărbatul trebuie să o transforme într-o ființă vulgară. În civilizația noastră, în care sexul este un păcat, în care niciodată nu a fost considerat sacru, sexualitatea nu poate să se plaseze decât de

partea mizeriei și a urâtului. Dar, într-o zi, sexualitatea și spiritualitatea vor merge împreună chiar și în Occident.

Sodomia presupune un element sadic? În fapt, personajele lui Sade folosesc mai degrabă anusul decât vaginul pentru a-și umili victima și a o domina. Într-un cuplu obișnuit, nu am putea vorbi despre sadism decât dacă bărbatul ar forța-o pe parteneră, disprețuindu-i durerea sau trecând peste voința ei.

Femeia ispitită

Într-o zi sau alta, femeia va fi tentată să simtă sensibilitatea mucoasei sale ano-rectale. Într-o secvență erotică extrem de excitantă și voluptuoasă — mângâierea clitorisului sau a punctului G, sau coit delirant — partenerul ei i-a strecurat discret un deget, mai întâi ușor, apoi mai ferm, introducându-l șiret în anus. Și de data aceasta ea nu a mai înlăturat cu mâna degetul indiscret. Îl lasă să acționeze să vadă cum este. Și degetul nu face altceva decât să se afle înăuntru. Iar amanta simte o senzație nouă, deloc dezagreabilă, din care vrea să guste.

Altădată amantul pune degetul în femeia căreia îi mângâie clitorisul sau vaginul, sau în timp ce face dragoste, și ea constată că plăcerea ei devine și mai mare și că senzațiile anale au o tonalitate plăcută. Curând ea este cea care va cere degetul în anus, apoi el va începe să miște puțin acest deget. Și, într-o bună zi, iată că apare primul orgasm.

Acum amanta a descoperit sensibilitatea ano-rectală și îi place. Lucrurile pot să rămână aici și ar fi excelent. Sau poate fi foarte bine primul pas spre sodomie. Al doilea

pas nu va fi făcut decât dacă este vorba de multă iubire. Pentru a trece dincolo de aceste tabuuri, pentru a face acest dar total, trebuie ca femeia să iubească. Bărbatul ar trebui să fie conștient de importanța acestui cadou. Dar femeia va fi recompensată pentru darul ei, va găsi în noul act impresia unei legături profunde cu partenerul ei. Și o plăcere cu totul și cu totul deosebită.

Încă un joc

Sodomia este veche de când lumea. A fost practicată dintotdeauna și peste tot, măcar ca mijloc de contracepție.

În momentul de față, în țările dezvoltate, contracepția este asigurată științific, iar sodomia nu este decât o alegere suplimentară ca practică erotică. A adopta sodomia înseamnă a lărgi aria plăcerilor și a varia voluptățile. Ceea ce pică bine într-o epocă în care uzura dorinței pândește cuplurile, a căror durată potențială s-a prelungit de la 15 la 60 de ani, datorită creșterii longevității.

Despre această practică se vorbește din ce în ce mai mult, poate și pentru că discursul despre sexualitate s-a liberalizat. Sau poate pentru că este efectul modei, unii încep să o practice pentru a fi la modă.

Bărbații aproape că au banalizat-o, ea face parte din jocurile erotice. Cei mai mulți o consideră o plăcere suplimentară, de practicat din când în când. Alții o practică sistematic. În entuziasmul lor, bărbații nu-i găsesc sodomiei decât un inconvenient: impresia că se află într-un puț fără fund. În fapt, penisul aflat în rect nu găsește un obstacol, așa cum era colul uterin în vagin. Sau, dacă apare totuși un obstacol, se datorează contactului cu o adunătură de fecale.

Artă și manieră

Buna cunoaștere a tehnicilor și a regulilor de bază ale sodomiei va evita durerile și complicațiile.

- O clismă prealabilă — cu un lichid laxativ introdus cu ajutorul unei canule legate la un recipient — este de dorit pentru a curăța rectul de materii fecale. Este foarte indicată femeilor care au predispoziții spre constipație. Așa se evită ca gura, degetele sau penisul să întâlnească excremente. Căci aceste întâlniri nefericite le descurajează pe ființele rafinate, fără îndoială, pentru totdeauna.
- Folosirea unui lubrifiant hidrosolubil este indispensabilă.
- Amanta trebuie să fie foarte destinsă mental, ca și musculatura, în special mușchiul sfincter anal. Tandrețea multă, mângâierile pe tot corpul, vocea blândă, muzica liniștitoare vor contribui la destindere. Dar, în același timp, trebuie ca excitația și dorința să-i fie crescute prin orice mijloace, ca pentru un coit obișnuit. Trebuie să fie făcută să-și piardă capul, să înnebunească de plăcere.
- Amanta s-a așezat în patru labe, amantul începe să îmblânzească posteriorul, mângâindu-l. Mângâieri cu degetele, zgârieturi ușoare cu degetele, urmate de o ploaie de săruturi, apoi de o mușcătură de dinți ușoară. Apoi limba începe să-i lingă fesele.
- Acum amantul începe să-i mângâie ușor marginea anusului cu buricele degetelor. Câteva frisoane vor apărea pe coloana vertebrală. Apoi va începe să lingă lacom adorabilul orificiu. Să îl tachineze ușor cu vârful limbii, pentru a reveni apoi la buricele degetelor. Apoi

linge din nou marginea anusului. În acest moment simte că poate face o mică efracție, îi va introduce vârful limbii în anus, este strâns, nu poate ajunge prea departe. Ce contează! Pentru început se va mulțumi să atingă ușor cu limba și să lingă ușor, mucoasa nu va rămâne indiferentă și nici femeia.

- A venit momentul să introducă degetul, poate pe cel mai șiret, indexul. Unghiile trebuie să fie scurte și pilite. Lubrifiant din belșug. Degetul trebuie să fie introdus încet, foarte încet, progresiv, ca și cum ar trebui să scoateți un gunoi din ochii unei pantere. La cel mai mic semn de disconfort din partea partenerei vă opriți și vă retrageți parțial. Cuvinte dulci, cuvinte de admirație, cuvinte liniștitoare o vor ajuta pe femeie să-și relaxeze contracția sfincterului. Când degetul este acceptat pentru prima dată și cu ușurință, bărbatul să introducă și cel de-al doilea deget, mijlociul, cu aceeași subtilitate. Când cele două degete sunt bine primite și nu produc disconfort, înseamnă că sfincterul anal este suficient de dilatat. Bărbatul poate să se pregătească să introducă penisul.
- Bine lubrifiat, penisul este introdus încet, progresiv, prudent, ca și cum ar fi vorba despre un cuib de viespi, gata în fiecare moment să se retragă pentru a evita orice disconfort. Glandul pătrunde discret, depășește sfincterul și ajunge în rect, rădăcina penisului ajunge în canalul sfincterului destins, dar tonic, unde se simte învăluit și bine strâns.
- Mișcările par a începe. Grațioase, tandre, curgătoare. Procedați ca în cazul mângâierii interioare, alternați secvențele mișcărilor și pauzele în timpul cărora conversați, vă mângâiați.

- După ce veți fi terminat mângâierea sodomică, evitați să introduceți penisul în vagin. A introduce penisul în vagin înseamnă a risca introducerea în vulva și în cavitatea vaginală a unor germeni care se află în mod normal în intestin (colibacili, enterococi etc.) producând infecții ale vaginului sau ale vezicii (cistita). Bineînțeles, la cea mai mică îndoială privind starea de sănătate a partenerului folosirea prezervativului se impune.

24

Bărbatul și sărutul vulvar

I se mai spune și cunnilingus (din cunnus: colț și linctus: lins) prefer să-i spun sărut vulvar. Este situația în care bărbatul este cel mai aproape de sexul femeii, pentru că fața și gura sa sunt în contact direct cu acesta. Unora le place foarte mult, altora mai puțin. Așa cum în istoria umanității au existat cei care au adorat sexul femeii și cei care l-au denigrat.

Neliniștitoarea fantă

În patriarhat, bărbații își lasă frica de sexul femeii să pună stăpânire pe ei, în loc să fie fascinați de el. Frica fiind o sfătuitoare proastă, urmează repulsia și represiunile. Dovadă sunt legendele și tabuurile al căror obiect sunt vulva și vaginul, producții ale fantasmelor bărbaților cuprinși de teamă. Toate civilizațiile patriarhale le-au perpetuat.

Această fantă pe unde iese copilul comunică obligatoriu cu burta în care a fost creat, pântecul, loc misterios și

extraordinară anticameră a unei lumi supranaturale și intangibile, mustind de viață. Nu ne îndoim, sexul femeii se deschide în fața unor puteri care ne depășesc.

Această crăpătură care leagă deschiderile vaginului și ale uterului, deschideri cu efluvii marine, nu poate fi decât intrarea unei înlănțuiri de caverne submarine, profunde, insondabile, obscure, misterioase, ducând nu se știe unde, poate în infernul populat de spirite rele. Atrași în aceste locuri de dorința feminină, bărbații riscă să se piardă aici, primul fiind penisul, să sufere o oarecare alchimie transformatoare sau chiar să dispară. Această gură nu este oare botul vreunui pește lacom sau intrarea într-o grotă unde se ascunde vreun animal feroce? Orice ar fi, există dinți în străfundurile acestei vulve pentru că aceasta sângerează. Această elucubrație constituie mitul „vaginului cu dinți" răspândit în multe culturi.

Această fisură camuflată de ierburi ar putea să ascundă șerpi. Vai de penisul care s-ar aventura să intre aici, ar putea să fie mușcat sau, mai rău, mutilat. Și veninul inoculat ar putea să-l ucidă pe bărbat și să-l lase impotent.

Dar nu numai deschiderea vulvei îl neliniștește pe mascul și-l face să-și pună întrebări, ci și muntele lui Venus, fermecătoarea ridicătură cu adorabila ei pilozitate care i-a impresionat pe bărbații de altădată. Și-au pus în cap că ar avea o putere malefică: simpla lor vedere ar aduce ghinion. De aceea bărbații trebuie să se ferească să le privească, în timp ce femeile ar trebui să le ascundă. Această putere ar fi atât de mare, că ele s-ar servi de ea pentru a se apăra de cei care ar vrea să le ia cu asalt sau de demoni și alte fantome. Este de ajuns să-și ridice fustele. Și, dacă o femeie s-ar întâlni cu un leu amenințător, ar fi de ajuns să-și arate sexul pentru a-l pune pe animal pe fugă.

Pilozitatea pubisului indispunea anumiți bărbați, grecii de exemplu vedeau în această lână un semn de barbarie, chiar de animalitate. Și asta demonstra inferioritatea femeii care se plasează de partea naturii și a instinctului. Dacă o femeie ar vrea să acceadă la civilizația spiritului pe care a creat-o bărbatul, ar trebui să înceapă prin a se epila.

Cât despre mirosurile feminine — pe care poeții totuși le cântă în versuri — acestea i-au incomodat pe cei mai mulți dintre misogini. Tot grecii vedeau în ele expresia și confirmarea animalității femeii. Mai târziu, clericii Bisericii catolice, la fel de ostili femeii, vor simți miros de păcat.

Dar sângele menstrual i-a înfricoșat dintotdeauna pe bărbați. Pe vremea matriarhatului, bărbații, mai curând fascinați decât înspăimântați, făceau din aceste pierderi periodice fenomene supranaturale și magice. O demonstra faptul că femeile puteau să le oprească pentru a face din ele bebeluși și apoi lapte.

În vremea patriarhatului, bărbatul a găsit în aceste scurgeri de sânge proba că femeia este supusă cărnii, în plus, faptul că aceste scurgeri reveneau în mod regulat și ineluctabil, precum râurile și mareele oceanelor, arată de asemenea că femeia este supusă forțelor primare ale naturii. Astfel, prizonieră a trupului său, înghițită de materie, femeia nu poate urca, asemenea bărbatului, înaltele culmi ale cunoașterii.

Să adăugăm încă un motiv de teamă în fața acestui sânge menstrual — care încă este actuală — bărbatul introiectează această hemoragie, care ar putea fi a lui și este tragic căci sângele care curge este viața care se scurge, moartea care amenință.

Pentru toate aceste cauze, sângele menstrual a devenit, prin interpretarea pe care i-a dat-o bărbatul, ceva periculos

și impur, ceva care poate murdări și contamina, de unde tabuurile și interdicțiile care se abat asupra femeilor care sunt la menstruație: este interzis să atingă bărbați, să atingă armele bărbaților, interzis să atingă alimentele bărbaților sau recipientele care le conțin, interzis chiar să mănânce în fața bărbaților. Câteodată femeile „indispuse" trebuie să se îndepărteze din sat în timpul menstruației.

Să nu credeți că toate aceste fantasme, toate aceste frici, toate aceste tabuuri sunt de domeniul trecutului. Ele încă există în inconștientul colectiv și în incoștientul fiecăruia, așa cum o dovedesc visele bărbaților și confidențele pe care aceștia le fac psihanaliștilor. Frica de sexul femeii persistă, este o componetă a fricii masculului.

În sfârșit, putem afirma că trivialitatea bărbaților, care a caracterizat întotdeauna limbajul bărbaților din Occident atunci când vorbesc despre sexul femeii și când îl numesc, nu trădează decât disconfortul și neliniștea față de sex. Acest limbaj este mai mult decât urât: degradant. Și când el vrea să fie amabil, devine mieros.

Bărbații și sărutul vulvar

Majoritatea bărbaților declară că le place sărutul vulvar sau cunnilingus. În ancheta lui Pietropinto (1977), 54,50% dintre bărbați o fac din plăcere, 22,50% pentru a face plăcere femeii, 23% nu o fac.

Evoluția favorabilă a fost rapidă. Anchetele care s-au succedat arată un procent în creștere de amatori: de la 15% în 1948 (ancheta Kinsey) la 56% în 1972 (ancheta Hunt), 74% în 1977 (Pietropinto); aceste cifre se referă la bărbați cu studii superioare, fără îndoială mai scorțoși. În ceea ce-i

privește pe bărbații cu studii medii, evoluția este și mai puternică: 45% în 1948 (Kinsey), 66% în 1972 (Hunt), 84% în 1977 (Pietropinto). Nu am văzut anchete recente, dar probabil că trebuie să fie și mai puțini bărbați refractari.

Dar, chiar așa, să auzim ce spun bărbații refractari la sărutul vulvar.

Reticenți la sărutul vulvar

Acum sunt o minoritate. Rezervele lor își au argumentele aduse de misoginii din toate timpurile. Vulva, spun ei, este ceva monstruos, murdar și urât mirositor.

„Nu este deloc frumos, spune cineva, nu-mi place mirosul, mă dezgustă și în plus, mă sufoc. O fac numai pentru a-i face plăcere soției mele." Dar femeia simte repulsia bărbatului și că se forțează. Atunci greața bărbatului îi confirmă dezgustul pe care femeia îl are față de sexul ei, dezgust care-i vine din tot ceea ce se spune de milenii întregi de patriarhat: este urât, urât mirositor, vulgar, sursa păcatului etc. Atunci când bărbatul se apleacă asupra lui, se întreabă cu angoasă dacă nu cumva o să îl găsească urât și murdar. Îi este teamă de reacțiile lui; dacă rămâne, ea își spune că o face pentru a-i face ei plăcere. Schițează un gest de a-i îndepărta capul pentru a-i da șansa să se oprească. Gândind rău despre ele însele, femeile nu-i încurajează pe bărbați să practice sărutul vulvar. În orice caz, pentru a preveni reținerea fiecăruia nu există decât o singură soluție: igiena femeii trebuie să fie perfectă și curățenia ireproșabilă.

Reticențele bărbatului pot avea și o altă origine: complexitatea sexului feminin. „Nu mă regăsesc în el, mă simt

confuz, nu știu cum să fac, nu știu dacă femeii îi place sau nu, dacă trebuie să fac gesturile respective mai blând sau mai ferm, mai repede sau mai încet, să continui sau să mă opresc. De altfel, nu pare a fi niciodată suficient de lung. Uneori mă doare limba sau am crampe la gât" se plângea un bărbat. Un altul adaugă: „Să exciți clitorisul cu limba nu este ușor. Așa nu, așa nu. Și ar trebui să dureze întotdeauna mai mult."

Să nu mai vorbim despre sărutul vulvar în perioada menstruației, este dezgustător. Chiar atunci când spun pur și simplu că „nu sunt prea înfierbântați", trebuie să înțelegem că nu o vor face niciodată.

Entuziaștii

Înainte de a începe analiza cauzelor pentru care bărbaților le place sărutul vulvar, să ascultăm câțiva adoratori: „Îmi place să-i privesc sexul soției mele, să-i descopăr cele mai secrete locuri. Îmi place să-i dau mai întâi la o parte blănița, apoi să-i desfac labiile mari. Sunt o mulțime de lucruri de descoperit." „Îmi place să-i spun soției mele cât de frumos este sexul ei. Nu-l pot compara decât cu o anumită specie de orhidee. Sexul femeii este invizibil și necunoscut. Trebuie să-l privești de aproape, să dai la o parte ceea ce se ascunde acolo, apoi să-l mângîi și să-l degusti. Niciun miros nu este atât de delicios ca sexul prietenei mele. Un gust suav, dulce amar, un adevărat elixir!"

Un delir senzual

Sărutul vulvar îi provoacă bărbatului un delir senzual și o bulversare psihică. Să ne oprim mai întâi asupra acestor plăceri.

Mucoasele bărbatului în acțiune sunt foarte sensibile, mucoasele orale urmându-le ca sensibilitate mucoaselor sexuale. Buze, limbă, cerul gurii sunt pline de senzori gata să detecteze contactul, gustul, senzația de cald, plăcerea. La acestea se adaugă nările, care se deschid, cu fosele nazale hipersensibile la mirosuri. Buzele, limba și chiar pielea feței, bărbia, nasul, obrajii, fruntea — simt umiditatea, căldura, onctuozitatea, frăgezimea cărnii, pliurile ei, ridicăturile și adânciturile ei.

Limba apreciază și gusturile pe care le va detecta în toate direcțiile, lingând labiile mari, plonjând în orificiul vulvar, ridicând cu vârful ei labiile mici. Limba și buze încep să sugă cu încăpățânare această carne gustoasă, plină de sucuri și elixiruri ce te fac să-ți pierzi mințile.

Nările se lasă invadate, fără a fi nevoite să respire, de festivalul mirosurilor care se ridică și învăluie. Parfumurile vulvei joacă un rol major în beția sărutului vulvar. Se știe că aceste molecule odoriferante, feromonii, sunt mesagerii dorinței. Captate de mucoasa olfactivă, sunt transformate de acestea în influx nervos care ajunge imediat în acea parte a creierului responsabilă de miros, rinoencefalul. Acolo ele fac să se nască plăcerea și alte emoții, atingând în același timp și o parte a hipotalamusului, cea mai veche parte a creierului, unde trezesc dorința sau mai precis spus pulsiunea sexuală. Oamenii de știință au putut izola o parte din aceste molecule odoriferante și au putut să experimenteze rolul lor afrodiziac:

de fapt, ele au puterea de a atrage masculul și de a-i excita ardoarea sexuală; una dintre ele se numește „copulină"... și cu aceasta am spus totul...

Totuși, în funcție de vechimea lor, mirosurile vor fi mai mult sau mai puțin plăcute și excitante. Vechi, adică mai vechi de 48 de ore, mirosurile sunt dezagreabile pentru cei mai mulți dintre bărbați. Pe jumătate proaspete, cum sunt mirosurile din zori constituite din secreții emise seara după o partidă de sex, pe care noaptea le-a alambicat, sunt cele mai bune. Adevărate concentrate de arome, ele sunt amețitoare și provoacă în mod irezistibil euforie și dorință. Tot pe jumătate proaspete, dar mai puțin tari, sunt mirosurile de seară care au fost distilate toată ziua, primind poate și întărirea unui dorințe diurne, ele sunt delicioase, mai subtile, mai diabolice totuși trezind dorință și plăcere. Proaspete sunt mirosurilor ce apar la două-trei ore după toaleta intimă, care sunt pentru erotism ceea ce este vinul nou Beaujolais pentru celelalte vinuri, plăcut, dar fără corp. Prea proaspete sunt mirosurile care persistă după duș, puțin perceptibile și puțin eficace. Evitați să faceți duș chiar înainte de face dragoste, veți înlătura orice aromă și savoare a sexului dumneavoastră. A fi curat ca un bănuț nou face ca sexul să pară lipsit de sare și piper.

Evitați de asemenea să vă dați cu un deodorant sau chiar cu parfum în zona genitală înainte de o întâlnire. Aceste produse fără efect afrodiziac vor acoperi parfumurile naturale. Bărbatul dumneavoastră va fi lipsit de magia, de plăcerea lor și de puterea lor excitantă. Și poate de mai mult, căci mirosurile joacă și un rol inconștient, atât de important în relațiile sentimentale.

O situație toridă

Sărutul vulvar este mijlocul cel mai fabulos de a excita o femeie. Să o faci să-i crească progresiv dorința, excitația sub privirea ta este fabulos. Să o auzi strigând: „Mai tare, mai adânc, nu te opri!“ Să ai impresia că ești stăpânul plăcerii acestei femei este fantastic. Să-i simți brusc corpul dezlănțuindu-se, gemetele transformându-se în urlete este amețitor. Să o simți lansându-se în plăcerea supremă și să o auzi deasupra ta psalmondiind cântări nebune în timp ce gura ta se străduiește să-i acopere fanta este fascinant. Să o însoțești cu gura în cursa spre stele, poate fi ceva mai fascinant?

„Îi sug pereții netezi ai vulvei, îi aspir vălurile care plutesc, le sug, le degust, le înghit. Apoi pătrund și mai adânc în fantă, apoi parcă fanta este cea care mă înghite. Și ea, femeia mea, mă împinge și mai adânc înlăuntrul ei. Strigă: «Suge, suge tot!» În cele din urmă are un orgasm stupefiant.“

„Îmi place tot la sexul ei, părul, micul boboc, labiile, mirosul lor, gustul lor. Dar cel mai puternic, cel mai bulversant este atunci când ea are orgasm datorită gurii mele. Sunt întotdeauna uluit.“

Orgasmele apărute în urma sărutului vulvar sunt extrem de intense, înnebunitoare și se repetă cu ușurință, căci excitația este punctuală, țintită, ascuțită și în același timp multiplă, fiind provocată de o mulțime de puncte erogene care se află pe clitoris și la intrarea în vagin. Abandonul total al femeii și plăcerea al cărui autor este bărbatul îl fac pe acesta să aibă impresia că deține o putere magică. Este ceva supranatural să o faci pe o femeie să-și piardă capul astfel.

Oricare ar fi abilitatea bărbatului, femeia nu trebuie să ezite să-l ajute, dându-i câteva indicații. Bărbaților nu le place ca femeile să nu exprime destul ceea ce simt și ceea ce vor. Dacă, de exemplu, partenera vă sugerează să asociați magnificului cunnilingus prezența unui deget în anus, grăbiți-vă să-i realizați dorința, blamându-vă că nu ați ghicit chiar voi ceea ce își dorea: plăcerea ei va crește de două sau de trei ori.

Și un delir mental

În același timp sărutul vulvar zdruncină multe lucruri în capul bărbatului. Pentru asta îi și place atât de mult.

Sărutul vulvar îi oferă bărbatului ceea ce nu se vede, ceea ce este ascuns nu numai de haine, de poziție, ci și de configurația anatomică; un loc care ar rămâne ascuns, secret, invizibil, inaccesibil fără sărutul vulvar.

Sărutul vulvar îi dă bărbatului ceea ce el nu are; inima intimă a femeii, ceva ce aparține celeilalte jumătăți a omenirii, ce se află pe un alt continent, chiar pe altă planetă. Toată feminitatea lumii i se oferă, putând să o adulmece, să o privească, să o miroasă, să o atingă, să o exploreze.

Sărutul vulvar este proba că femeia îl iubește. Trebuie ca ea să-l iubească, pentru a-i dărui această parte pe care doar el sau puțini bărbați i-o vor fi văzut-o. Această parte care este ascunsă chiar și de ea însăși. Bărbatul care o privește o vede chiar mai bine decât ea însăși. Este într-adevăr un cadou. Un act suprem de încredere, de complicitate, de intimitate. Ceea ce ar putea să o coste, căci s-ar putea ca bărbatul să o găsească urâtă, dezgustătoare, urât mirositoare.

Sărutul vulvar este și o modalitate pentru bărbat de a-i arăta că o iubește. A-și pune fața acolo, a-și înfunda nasul în ea, a-și pune gura și a suge, a înghiți, a linge, da, pentru a face toate acestea trebuie să iubești.

Dar este ceva mai mult

În capul bărbatului se întâmplă mai multe lucruri. În timpul sărutului vulvar, o mulțime de emoții ies la suprafață, emoții legate de toate senzațiile percepute simultan: umiditate, căldură, gust. Într-adevăr, memoria înregistrează nu numai întâmplări, evenimente, ci și emoțiile și senzațiile care le însoțesc. Centrul cerebral al emoțiilor și senzațiilor, sistemul limbic, are un subcentru destinat memorării emoțiilor și senzațiilor, amigdala limbică. Mirosurile sunt senzațiile cel mai bine memorate și cele mai succeptibile de a face să țâșnească evenimente și emoții care le însoțeau. Toți dispunem de nenumărate echivalente ale „madeleinei" lui Proust.

Sărutul vulvar, atât de puternic în senzații și în special în mirosuri, are puterea de a face să iasă la suprafață o mulțime de scene din trecut și chiar dintr-un trecut îndepărtat, scene din copilărie, dar și din viața intrauterină. Mai mult decât atât, ne putem gândi și la apariția unor urme mnezice aparținând nu experienței individuale, ci vieții îndepărtate a speciei, plasate poate chiar la începuturile vieții.

Memoria marină

Să începem cu amintirile cele mai vechi. Ne putem imagina că la bărbat se poate trezi memoria marină. După Sandor Ferenczi, omul ar purta în inconștientul său colectiv și în celule o urmă mnezică a vieții oceanice, din acele timpuri în care primele ființe trăiau în oceanul primar, acolo unde a apărut viața. Sărutul vulvar ar constitui un fel de scufundare; același miros al mării, aceeași floră acvatică, aceleași cochilaje (aceste imagini inspirându-se din imaginea vulvei). Beatitudinea bărbatului în timpul sărutului vulvar realizează o adevărată „regresie marină", adică un fel de topire într-un ocean de fericire și o modalitate de a fuziona cu viața.

Memoria mamiferă

Eveniment mai apropiat pe care memoria noastră senzorială și în special olfactivă ar putea să ni-l amintească: originile noastre mamifere. Sub impactul mirosului sălbatic al părului pubian al femeii, instinctul nostru de mascul se trezește brusc. Simțim prea bine când efluviul atinge și ne scaldă nările, suntem purtați, nu numai traversați de fericire, dar și transportați în imemorial, în ceva ce nu ne mai aparține și care reapare pentru a pune stăpânire pe noi. Animalul se trezește, adulmecă, o dorință de carne pune stăpânire pe el, îi cuprinde gura, dinții. Bineînțeles, vulva nu poate constitui masa unui carnasier, dar, cu prudența unui vulpoi purtând în gură un ou, masculul poate să prindă cu dinții partea cărnoasă al unei labii, să o muște subtil sau să o aspire, făcând-o

să alunece între dinții săi imobili. Pentru a-și sublima dorința de carne trezită de efluvii, bărbatul va trebui să transforme enervarea dinților în jocuri de buze și de limbă, jocuri gurmande, lacome, făcute din supt, aspirații, mușcături.

Memoria uterină

Eveniment și mai apropiat: în timpul sărutului vulvar bărbatul crede că retrăiește paradisul vieții sale intrauterine. Toate elementele sunt reunite: fericirea pe care o resimte, umiditatea în care își scaldă fața, căldura care-i învăluie fața, liniștea în care se scaldă (are urechile prinse între coapsele iubitei, nu aude nimic), întunericul în care se află (închide ochii în contactul cu vulva) și mai ales mirosurile care îi îmbibă nările, care sunt atât de asemănătoare cu cele care îmbibau nările foetusului, ca și gustul care i-a impresionat papilele gustative, lichidul femeii aducând aminte de lichidul amniotic.

Memoria infantilă

În sfârșit, evenimentul și mai recent: sărutul vulvar îi amintește bărbatului un alt paradis, cel din copilărie. Am putea spune că gustul bărbatului pentru sărutul vulvar vine în principal din proximitatea băiatului cu corpul și sexul mamei. Când este în brațele mamei, băiețelul simte tot felul de senzații care se aseamănă cu intimitatea sărutului vulvar: căldura, învăluirea, umezeala care face o ambianță fluidă, efluvii corporale.

Când va mai crește un pic, băiatul se află între fustele mamei, își va cuibări adesea capul în poalele mamei, iar mirosurile locale se vor impregna în creierul său. Vedem în ce măsură aura olfactivă a mamei a fost determinantă pentru băiat. Ar trebui să mai adăugăm o senzație la fel de puternică în cazul copilului alăptat la sân: sugerea, degustarea, devorarea cărnii materne. Or, sărutul vulvar oferă aceleași posibilități de a gusta și absorbi carnea feminină: aici totul este de supt, în special labiile mici și clitorisul.

Toate aceste senzații infantile sunt legate de o mare fericire: contactul cu mama este sfârșitul fricii, al frigului, al durerii, al foamei, al singurătății. Și începutul unor mulțimi de plăceri: săruturi, mângâieri, cuvinte dulci, bomboane. Nu este de mirare că, ghemuit între coapsele iubitei, bărbatul trăiește momente paradisiace. Cu atât mai mult cu cât iubita îi mângîie capul și-i trece degetele prin păr așa cum făcea mama. Prezentul și trecutul se conjugă pentru a crea nirvana sărutului vulvar.

25

Erotismul în grup

Erotismul în grup sau sexul în grup se practică în trei, în patru sau în mai mulți. Este vorba de un „melanjism", dacă partenerii cuplului obișnuit nu se separă și fac dragoste între ei exclusiv. Este vorba despre „eșanjism", dacă partenerii obișnuiți se despart și fac dragoste cu alți parteneri prezenți. Aceste activități de grup se făceau altădată în locuri private, dar propagarea infecțiilor transmisibile sexual a intimidat această formă de libertinaj. În prezent, ele au loc în cluburi specializate.

Sexul în grup se referă și la întâlniri în număr restrâns, două cupluri sau două femei și un bărbat sau o femeie și doi bărbați. Acestea au loc la domiciliul celor interesați.

Bărbatul amator de sex în grup

Bărbații sunt mai amatori de sex în grup. Pe de o parte, ei au o tendință poligamă mai marcată, pe de altă parte, ei știu să separe nevoile sexuale de afectivitate, așa cum am văzut deja. Dar să ne ferim de generalizări, există și

bărbați sentimentali, și femei care se comportă ca niște bărbați.

Totuși, cel mai adesea, bărbații sunt cei care inițiază o întâlnire în grup și trebuie să insiste mult pentru a-și convinge partenera reticentă să îi urmeze într-o astfel de experiență. Pentru aceasta ei folosesc argumente care țin de șantaj.

Dacă mă iubești, trebuie să accepți să mergi cu mine.

Dacă ești o femeie modernă, trebuie să-ți placă asta.

Dacă refuzi, mă duc singur (cu atât mai rău pentru tine) sau... îmi iau o amantă sau te părăsesc.

De sexul în grup este interesată tranșa de vârstă de 40 de ani aparținând clasei mijlocii și superioare. Ea cuprinde 4% dintre bărbați și 1% dintre femei.

Avantajele

Sexul în grup poate prezenta avantaje pentru anumite persoane sau în anumite perioade ale vieții.

- Legătura conjugală ar fi mai puțin amenințată decât într-o legătură extraconjugală.
- Complicațiile unei relații extraconjugale sunt evitate: ura, conflictele, represaliile.
- Legătura conjugală este chiar întărită; aceste activități comune apropie, creează complicitate. Se stabilește un fel de recunoaștere reciprocă pentru libertatea acordată și plăcerile trăite.
- Poate salva cuplurile amenințate de monotonie și sufocare. Acest lucru poate regenera o relație.
- Nevoia de varietate și de picanterie este îndeplinită

- Nevoia de infidelitate făcută compatibilă cu fidelitatea. Este vorba de un adulter consensual.
- Nevoia de aventuri a bărbatului și nevoia de protecție a femeii sunt reconciliate. El poate avea și alte experiențe sexuale fără a-și pierde femeia de referință. Ca băiețelul care pleacă să exploreze lumea, știind că mama va fi tot acolo când se va întoarce.
- Avantajele erotice sunt numeroase: să-și vadă soția făcând dragoste cu alți bărbați poate fi excitant, să cunoască alte corpuri, felurile în care acestea sunt sau fac dragoste putând să-l facă să juiseze. Să descopere și alte mângâieri, alte poziții, alte experiențe noi, toate acestea deschizând câmpul erotismului.

Inconvenientele

Acestea sunt frecvente și adesea dramatice, mergând până la distrugerea cuplului. Trebuie să fii prevenit în legătură cu acestea, înainte a te lansa în activități despre care crezi că sunt doar partide de plăcere.

Unul sau altul dintre membrii cuplului se poate îndrăgosti de o persoană cu care a cunoscut culmile extazului erotic. Suferințele și conflictele vor mina cuplul, care s-ar putea despărți. Unul sau altul din cuplu poate cunoaște într-o astfel de reuniune plăceri necunoscute până atunci, o femeie sau un bărbat, și se poate întâmpla să nu mai găsească niciun interes în relațiile sexuale cu partenerul obișnuit. Situație cu consecințe dezastruoase.

Partenera care a venit împotriva voinței, la vederea scenelor carnale de sex, poate simți un profund dezgust pentru sex. Și va avea resentimente și furie împotriva

celui care a adus-o aici. Ceea ce va înrăutăți relația conjugală.

Bărbatul care a venit cu entuziasm devine deprimat. Vede bărbați mai bine dotați decât el, care le satisfac pe femei mai bine ca el, inclusiv pe a lui. Se alege cu un sentiment puternic de devalorizare și o mare gelozie, care va crește și mai mult aflând că soția care fusese reticentă a prins gustul acestor întâlniri de grup și este fericită. Acestui joc de tipul „cine sapă groapa altuia cade singur în ea" i-au căzut victimă mulți bărbați.

Mai modest: 3 sau 4

Sexul în grup restrâns poate aduce aceleași avantaje ca cel în grup mare. Grupul de 3 poate aduce împreună o femeie și doi bărbați sau două femei și un bărbat. Bărbatul care aduce două femei în pat își realizează la minumum visul de a avea un harem, ca și pe cel de a fi în centrul interesului feminin. Dacă este un sportiv, își va asuma obligația de a le satisface pe ambele femei și de a avea el însuși orgasm cu amândouă. Dacă este zen, îi va face plăcere să le vadă pe cele două femei excitându-se între ele. Visul oricărui bărbat este să vadă două femei făcând dragoste.

Bărbatul care aduce o femeie și un alt bărbat în pat poate îndeplini un act homosexual fără a conștientiza, fără a-și mărturisi acest lucru, neînfruntându-și în față tendința homo. Femeia servește de alibi și de obiect tranzițional — desigur, bărbatul se va freca și se va atinge de celălat, dar își va putea spune că este un accident.

Cât despre sexul cu două cupluri în același pat este sfârșitul unei lungi prietenii între două perechi la care

dorințele reciproce au apărut în timp. O seară, o petrecere și dorințele au apărut. Ca și în situațiile de sex în grup, pericolul este aproape: el amenință prietenia celor patru și coeziunea cuplurilor.

În toate aceste cazuri, sarea și piperul întâlnirii intime, ceea ce excită cu adevărat bărbatul, este să-și vadă iubita având orgasm cu un alt bărbat sau cu o altă femeie.

Bărbatul și sadismul

Sadismul constă în amplificarea plăcerii sau dorinței resimțite prin provocarea durerii partenerei sau partenerului. Sadismul nu este specific omului, dar el se abandonează lui adeseori, devenind călău.

Trebuie să diferențiem două tipuri de sadism: sadismul virtual, provocat de fantasme sadice produse de creierul masculin, și sadismul practic aplicat, care constă în trecerea la act. Fantasma sadică este un rezervor fără limite care vizează toți bărbații, trecerea la act nu reprezintă decât o parte nesemnificativă din aceste fantasme, iar bărbații care îl practică reprezintă un procentaj modest.

Sadismul practic conține:

- Marele sadism care provoacă dureri importante și aduce atingeri integrității fizice. Nu poate fi acceptat de către victimă. Cade sub incidența legii.
- Micul sadism care provoacă dureri de intensitate medie fără a aduce prejudicii fizice corporale. Este acceptat de subiectul puțin pervers. Și acesta cade sub incidența legii.
- Simpla condimentare a îmbrățișărilor care constau în a întări puțin componenta virilă: îmbrățișări puternice,

mângâieri mai apăsate (ciupirea pielii, ciupirea sau tragerea mamelonului), mușcături ușoare, ciupituri fine, penetrare vaginală sau anală mai rapidă. Rezultă o sumă de dureri pe care partenerul le apreciază, fără a se numi pervers.

Originea sadismului masculin

Sadismul masculin este un aspect al violenței bărbatului, care se traduce, față de femeie, prin lovituri, mutilări, sechestrare, moarte. De notat că fiecare dintre aceste manifestări poate avea ca factor declanșator sexualitatea. Loviturile se pot datora geloziei sau refuzului de a face dragoste, mutilările privesc cel mai adesea clitorisul (excizie), sechestrarea relevă dominarea sexuală (harem), execuția capitală este legată de o pretinsă infidelitate (lapidare, rug...). Fără a uita de viol. Să amintim ultimele statistici din „Observatorul violențelor asupra femeilor": în Franța, în fiecare lună, 2 000 de femei sunt rănite fiind nevoie de spitalizare, șase sunt ucise.

Bărbatul, ca toate animalele, are la nivelul etajului arhaic al creierului (hipotalamusul) un centru care conține pulsiunea agresivă, una dintre cele trei pulsiuni fundamentale, alături de pulsiunea sexuală și pulsiunea orală.

Această agresivitate instinctivă este exacerbată de hormonul masculin, testosteronul. Dovada constă în faptul că, atunci când un bărbat sau un animal mascul este castrat, pierde orice agresivitate, devine calm și liniștit. Tot așa se întâmplă atunci când i se administrează substanțe antiandrogene.

Această agresivitate este agravată de funcția de războinic pe care bărbatul și-o asumă de milenii și care îi este înscrisă în gene. Agresivitatea bărbatului nu este temperată, așa cum se întâmplă la femeie, prin respectul pentru viață și prin tandrețe, calități pe care femeia le-a dezvoltat grație funcției materne. Femeia, care poartă viața în pântece apoi în brațe, îi cunoaște prețul și fragilitatea. În plus, relația interpersonală pe care o întreține cu bebelușul ei îi dezvoltă capacitatea de a iubi, lucru de care bărbatul nu beneficiază.

Cât despre sadismul sexual, trebuie să amintim că în regnul animal agresivitatea și sexualitatea sunt legate. Masculul trebuie să se bată pentru a-și elimina rivalii, femela trebuie să se apere pentru a-și intimida pretendenții care nu-i plac. Selecția celor mai buni indivizi și deci supraviețuirea speciei trec prin violență.

Te iubesc, nici eu. Iubirea-mânie

În afară de aceste cauze generale care țin de violența masculină, sadismul masculin își are originea în relațiile ambivalente și ambigue pe care bărbatul le-a avut cu mama și pe care le transferă asupra femeilor. Această situație stă la baza unor acte de sadism și este în mod sigur sursa oricărei fantasmagorii sadice a bărbatului.

Băiatul, devenit un tânăr bărbat, va trebui să înfrunte celelalte femei, în afara mamei.

Va descoperi atunci:

- Că femeile sunt adesea reticente în privința sexualității, ca și fetițele din copilăria sa nu-l lasă să le atingă așa cum visează el.

- Că și aici femeile dețin autoritatea. Îi place o anumită femeie care nu-l place pe el și nu poate face nimic pentru a o convinge să-l iubească. Este complet neputincios, ca atunci când era copil. O dorește pe acea femeie, dar își dă seama că dorința lui depinde de voința ei, ea este cea care se lasă sau nu îmbrățișată, care se întinde sau nu, care desface sau nu picioarele. Și tot ea este cea care îi oferă sau nu orgasm, care ar trebui să-i arate lui că-l iubește și să-l confirme ca super-mascul. Femeile sunt întotdeauna cele care rămân stăpâne pe situație. Și asta alimentează furia surdă a bărbatului.
- Și asta începe să însemne mult: 15 ani de supunere față de femeie, de frustrări, de pedepse, de umilințe, 15 ani de dorință de a-și lua revanșa, de a-și face planuri de răzbunare. Știți ce înseamnă pentru un băiat rușinea unei bătăi la fund, a unei masturbări stigmatizate? Știți ce înseamnă ca el să plece capul mereu? Știți ce înseamnă pentru el ca întotdeauna sau aproape întotdeauna să fie nevoit să renunțe la dorințele lui? Știți ce înseamnă pentru el să fie nevoit să ceară întotdeauna?

Pentru a ușura povara acestui litigiu, ieșirea din acest teribil disconfort al iubirii-mânie, al ambivalenței dorință-furie există o singură cale: fantasma. Să recupereze, să se satisfacă, să se răzbune, să se liniștească, să se reconcilieze fantasmând. Fantasme de tonalitate aparent sadică. Asta sau alcoolismul, sau drogul, sau munca în exces, compensații care apar pentru a evita deprimarea.

Cu cât băiatul a fost mai umilit, castrat, frustrat, cu atât mai multe fantasme hard cu femei va avea bărbatul. La băieții care au fost supuși la mai puține rigori și care au primit mai multă tandrețe, fantasmele vor fi mai soft și

mai puțin frecvente. Dar trebuie să știm că nu femeia iubită apare în aceste scenarii, ci toate femeile recalcitrante sau dominatoare întâlnite. Regizorul nu este atât bărbatul matur care se răzbună pe toate eșecurile sexuale provocate de femei de când a devenit matur, ci eul infantil care se exprimă transferând asupra figurantelor din prezent vechea sa mânie împotriva mamei: „Femeie, voiai să mă supui, iată că te domin, iată că sunt stăpânul tău; femeie, tu mă refuzai, acum te constrâng. Erai inaccesibilă, te umilesc. Te proclamai pură și de neatins, o să te transform într-un animal sexual. Spuneai că dorința este murdară, ei bine, te oblig să simți această plăcere și să-ți placă."

În realitate, nu din sadism le forțează, pentru că știe că acum și ele apreciază plăcerea la fel de mult ca și el; dimpotrivă, înseamnă că le face un serviciu obligându-le să renunțe la inhibiții pentru a avea acces la plăcere și a le pune în sirtuația de a simți plăcere fără a se simți vinovate. „Am fost obligată, nu este vina mea." De fapt, ceea ce el vizează nu este să-și provoace un orgasm, ci să-i provoace ei un orgasm. Scopul fantasmei nu este nici suferința, nici umilința, ci să o oblige pe femeie să cunoască extazul abandonului sexual la care nu a ajuns încă. Bărbatul își impune dorința nu din cruzime, ci pentru a-i procura fericire, ca atunci când mama îl forța să mănânce sau îi dădea o bătaie la fund „pentru binele lui". Atunci, femeie, mă vei iubi pentru că te-am făcut să descoperi asta.

Fantasmele sadice ale iubirii-mânie

Scenariile sunt numeroase, dar dinamica este întotdeauna aceeași. Este vorba să forțezi femeia să primească

sau să execute gesturi sexuale, nu în scopul de a o face să sufere sau de a o umili, ci de a o face să juiseze, de a o obliga să simtă plăceri intense, despre care ea spune că sunt respingătoare, până atinge orgasmul. Să o facă să-i placă, să o pună în situația de a-l implora să continue, să o facă să strige nu de durere, ci de voluptate.

Mai întâi să fie goală, să se dezbrace, să o dezbrace, chit că îi smulge hainele. Ca să o facă să se expună goală.

Apoi să o lege de un scaun, de o masă sau de un pat cu frânghii, cu lanțuri sau cătușe, pentru a-i fi stăpân, iar ea sclavă. Apoi să o neutralizeze legând-o la ochi.

Să-i desfacă picioarele larg, pentru ca vulva ei să se deschidă și sexul să se caște, să-i lege brațele în cruce.

Să facă toate gesturile erotice pe care le faci cu o femeie care consimte: să îi stimuleze cu degetul, cu gura, cu acesorii toate zonele erotice (sâni, clitoris, anus) altfel spus să o masturbeze, să-i facă cunnilingus, să o penetreze, să o sodomizeze. Să o oblige să facă felație. Să-i impună și apoi să-și imagineze că-i place și că mai vrea. Și la sfârșit să ejaculeze peste corpul ei, pe față, să își etaleze sperma pe ea. Excepțional, în anumite fantasme, să urineze peste ea, ca o răzbunare a umilințelor trăite pentru că, odată, copil fiind, a făcut pipi în pat sau că s-a masturbat. O revanșă asupra legii feminine niciodată acceptate.

Și încă ceva, să-i lovească fesele, dar nu încet, să o biciuiască. Scopul nu este durerea, ci răzbunarea suferințelor pricinuite de femei, refuzurilor sexuale sau afective.

Nu sadismului aplicat

Așa se derulează și se explică fantasmele cu conotație sadică. Nu trebuie să le cenzurați, ele își au utilitatea lor.

Dimpotrivă, actele de sadism, în afară de cele soft, dar și acelea doar în măsura în care partenera este de acord cu ele, sunt de condamnat, oricare le-ar fi explicația. Ele îi fac rău partenerei și merg împotriva dorinței de umanizare a speciei căreia îi aparținem, al cărei scop este de a-și depăși condiția animală genetică, biologică, pentru a oferi respect și iubire semenilor.

Sadismul aplicat este o deviație și o perversiune gravă, aceste manifestări nu pot fi banalizate, standardizate, ca și cum ar fi vorba de o formă de rafinament sexual.

27

Bărbatul și fantasmele lui

Activitatea erotică este însoțită de un cortegiu de imagini, dintre care unele se organizează în fantasme. O fantasmă este un scenariu făcut din imagini, produs de imaginarul nostru, punând în scenă personaje, printre care și pe noi înșine, în scopul de a ne realiza în mod virtual dorințele. Inconștientul este sursa de inspirație și autorul.

Există două categorii de fantasme: cele „soft", care pun în scenă personaje animate de sentimente tandre, chiar romantice, care au activități susținute de afectivitate și mai puțin de pulsiunea sexuală: a face curte, a spune vorbe dulci, a-și declara iubirea. Dacă există și sexualitate, scenele sunt blânde, în spiritul respectului față de celălalt, fără a exista constrângeri. Fantasmele „hard" pun în joc personaje animate de o puternică pulsiune, care încearcă să realizeze fără restricții și rezerve tot felul de activități sexuale, inclusiv cele considerate perverse, fiind gata chiar și la forțarea partenerului. Primele ar fi mai feminine, cele din urmă mai masculine.

Rolul fantasmelor

Fantasmele au un rol important în viața sexuală

- Aduc o cantitate considerabilă de energie libidinală (libidoul este forța vieții), care amplifică dorința, și deci erecția, și cresc intensitatea plăcerii și a orgasmului. Altfel spus, fantasmele sunt amplificatori ai excitației sexuale, o hrănesc și o susțin. Sunt combustibilul activității sexuale.
- Ne ajută să ne descătușăm, să ne depășim inhibițiile nevrotice sau morale. Excitația pe care o produc, estompându-ne pudoarea și sentimentele bune (respectul, tandrețea...) ne face mai instinctivi, mai sălbatici, mai apți să transgresăm.
- Joacă rol de supape pentru „pulsiunile noastre parțiale", agresivitatea noastră, dorințele de exhibiționism, de voyeurism, de sadism, de masochism, de viol. Îndeplinindu-se în imaginar, nu prezintă niciun fel de pericol pentru sine și pentru ceilalți. Fantasmele ne ajută să facem economie de realitate. Ele sunt un compromis între etică și instinct.

Nu există rușine

Cel mai adesea ne este rușine de fantasmele noastre, în orice caz de fantasmele „hard", care prezintă scene îndrăznețe, imorale, libertine, sado-maso, perverse... mai ales atunci când noi și cei apropiați nouă suntem actorii lor. Ne este greu să admitem că tocmai creierul nostru ar putea să secrete astfel de scenarii din moment ce noi facem orice pentru a părea buni, animați de sentimente nobile.

Cum să acceptăm că în noi există cineva violent, un violator, un pervers, un torționar? De asemenea, pentru partenerul nostru ar fi greu să admită că trăiește cu un individ care are astfel de gânduri, mai ales cele în care îl implică în scenarii degradante. Și ce ar spune cei care ne iubesc și care ne admiră: părinții noștri, copiii, prietenii...

Nu putem să ne simțim decât stranii, perverși, vinovați, necinstiți... „Cum aș putea să am asemenea gânduri «vicioase» față de propria soție pe care o iubesc și care este o soție și o mamă admirabilă? Este de neiertat!"

Totuși, a avea astfel de fantasme este normal, toată lumea are. Fantasmele vin fără să vrem, fără a fi totuși perverși. Sunt legitime, scapă judecăților morale. Astfel, fiecare este liber să aibă și nu poate fi învinovățit. Și apoi toate acestea țin de imaginație: a fantasma că îți înșeli soția nu înseamnă că o înșeli în realitate. A fantasma că omori pe cineva care ți-a făcut o nedreptate, nu înseamnă că îl omori într-adevăr.

În plus, fantasmele pot fi benefice. Am văzut mai sus care este rolul lor. Am putea adăuga următoarele binefaceri:

- Aduc profit partenerului: fantasmele care excită partenerul îl fac mai întreprinzător, mai imaginativ și mai activ față de femeia iubită.
- Reactivează libidoul adormit al amanților vechi, victimă a rutinei.
- Compensează insatisfacțiile bărbaților legate de amante nesatisfăcătoare: lucrurile pe care bărbații nu le obțin în realitate le fac în fantasme.
- Realizează economie de aventuri extraconjugale; bărbatul care visează la așa ceva pune în scenă fantasme,

în loc să se adreseze femeii din exterior. Astfel, cuplul său este salvat. „Viața sexuală cu soția mea este ternă, din fericire imaginarul meu îmi oferă tot ce nu pot avea. Pentru soția mea a face dragoste este o corvoadă, atunci fantasmez cu alte femei și sunt satisfăcut."

Caracteristicile fantasmelor masculine

În fantasmele masculine femeia care este eroina scenariului există în viața reală este amanta mereu prezentă în pat, este colega de la serviciu, este o trecătoare întâlnită pe stradă, este o femeie cunoscută în trecut. În fantasmele feminine, dimpotrivă, bărbatul care apare este partenerul actual și aceasta poate pentru a ușura sentimentul de culpabilitate.

În fantasmele bărbaților, femeile sunt opusul mamei, le place sexul, sunt niște libertine eliberate de inhibițiile pe care mama și femeia iubită le proclamă. Pe scurt, ele sunt așa cum le dorește bărbatul.

Cele mai multe scenarii masculine sunt făcute din activități sexuale incandescente și chiar hard, uneori chiar deviante. Sadismul apare în ele frecvent, în măsura în care trebuie să posezi femeia cu forța, să o supui, să o legi. Scopul fantasmei este să crească excitația, astfel încât să poată ajunge la un nivel care să declanșeze orgasmul. La femeie, în scenariile mai sentimentale, scopul este să afle plăcerea în derularea poveștii, dar oricâte podoabe, îmbrățișări și săruturi ar apărea, tot dorința este cea care acționează.

Scenariile bărbaților sunt scurte, ca și evoluția excitației care conduce la orgasm. La femeie, derularea este mai lentă, ca și ascensiunea spre orgasm.

Fantasmele apar în timpul adolescenței, ele sunt suportul masturbației. Diferențele dintre fantasmele băieților și ale fetelor există din start: băieții își trezesc sexualitatea prin imagini pur erotice, fetele, prin imagini romantice. Totuși, fetele din ziua de astăzi au tendința de a-și strecura în imaginar mai multe imagini erotice.

Ar trebui să vă mărturisiți fantasmele?

Bărbații ar avea tendința de le împărtăși partenerelor, pretinzând, în numele principiului, că „atunci când iubești, spui totul și nu ascunzi nimic". A-și povesti fantasmele ar fi o dovadă de încredere și de iubire. În afară de faptul că acest principiu este fals și nefast, se arată a fi catastrofic, în orice caz, în ceea ce privește fantasma hard.

Bărbatul care moare de dorința de a-și împărtăși fantasmele nu se supune neapărat unui ideal de cinste și încredere. Motivațiile lui sunt altele: să se ușureze de secrete, să se bucure povestindu-le, să testeze posibilitatea de a le realiza.

A acționa fără a ține cont de consecințele posibile în privința reacției partenerului înseamnă a se expune unor complicații. A-și povesti fantasmele înseamnă a deschide cutia Pandorei, adică a pune în libertate secretele care vor scăpa și nu vor mai putea niciodată să fie uitate sau iertate, înseamnă a deschide o cutie diabolică de unde vor ieși forțe ale căror efecte sunt imprevizibile. Partenera își poate schimba părerea despre tine.

„I-am povestit soției fantasma mea, o ofeream unor necunoscuți pentru ca ei să o facă să juiseze în toate felurile posibile. Mi-a spus că sunt bolnav și că trebuie să mă duc la psihiatru."

„I-am spus prietenei că, atunci când făceam dragoste, îmi imaginam că o ling pe prietena ei și făceam dragoste cu ea. Începând de atunci a devenit neîncrezătoare față de acea prietenă și de femeile din anturajul nostru. Într-o zi mi-a spus: «Dacă te-ai gândit așa, înseamnă că nu mă mai iubești și că vei sfârși prin a mă părăsi.»“ „Am făcut prostia să-i spun prietenei că ceea ce m-ar excita cel mai mult ar fi să urinez pe ea. De atunci, s-a schimbat.“

A povesti fantasmele poate provoca la parteneră un șoc mare, angoase, suferințe, deziluzii și o mulțime de bănuieli. La drept vorbind, cuplul poate fi distrus. Trebuie să renunțăm la argumentul conform căruia aceste confesiuni consolidează complicitatea amanților. Nu văd cum, povestind despre dorința de a-și înlocui partenera cu vecina sau visul de a-l sodomiza pe fiul brutarului ar putea crește comuniunea dintre amanți. Partenerul nu ne este nici pubelă, nici terapeut. Înțelepciunea spune că ar trebui să ne păstrăm fantasmele pentru noi, în secretul conștiinței. Dacă ne deranjează, să le încredințăm unui psihoterapeut. În cel mai rău caz pot fi dezvăluite fantasmele blânde. „Partenera mea și cu mine ne spunem fantasmele. Asta ne face să facem dragoste ca niște zei.“ Dar acest pacient avea fantasme destul de violente, dar considerate acceptabile de iubita lui și, în plus, aceasta era întotdeauna protagonista, ea avea întotdeauna rolul cel mai frumos.

Fantasmele pot fi concretizate?

În ceea ce privește concretizarea fantasmelor, adică punerea lor în practică, trebuie să fiți prudenți. Nu vă

lăsați conduși de precepte înșelătoare: „Când iubești, faci orice pentru a-ți satisface partenerul.“ Și, mai ales, nu cedați în urma unui șantaj. „Dacă mă iubești, trebuie să accepți să-mi realizezi fantasma“, i-a spus un soț soției care i-a răspuns foarte înțelept: „Tocmai pentru că te iubesc nu voi accepta acest dezmăț“. De fapt, acceptarea nu are nimic de-a face cu dragostea, în timp ce refuzul va evita ca respectul de sine și iubirea să fie rănite. Câteodată șantajul este mai cinic: „Dacă nu vrei, o fac cu o altă femeie“. Sau și mai rău „Dacă nu vrei, te părăsesc“.

În realitate, și aici bărbatul se află în reacție de răzbunare față de frustrările din copilărie. În acea perioadă nu putea să aibă satisfacție sexuală fără a risca să o contrarieze pe mamă. Ceea ce dorește acum este să-și realizeze experiențele sexuale excepționale, cu binecuvântarea femeii.

Consecințele concretizării fantasmelor sunt mult mai grave decât simpla lor împărtășire. Partenerul ar putea fi traumatizat și să acuze suferințe profunde și angoase teribile. Ar putea izbucni conflicte ce s-ar putea multiplica, punând cuplul în pericol.

Cât despre inițiator, își va da seama că, actualizând o fantasmă, aceasta își pierde din substanță, din puterea ei excitantă. Senzațiile și emoțiile la care se aștepta nu se produc sau nu au intensitatea visată. Totul se petrece ca și cum bula imaginarului fisurată de realitate și-ar fi pierdut elementul miraculos. Este dezamăgit. Va reacționa amplificând duritatea fantasmelor, vizând obținerea unor senzații și plăceri și mai puternice.

Astfel devine dependent, căci are nevoie de excitații puternice. Nu mai poate trăi fără ele. În cele din urmă, resimte dezgust și este deprimat, dezabuzat. Nimic nu-l mai emoționează profund. În niciun caz relațiile sexuale

simple, naturale. Pentru a ajunge în al șaptelea cer trebuie să recurgă la droguri.

O altă dificultate la care nu se gândește este faptul că imaginarul femeii este diferit de cel al bărbatului. Astfel, a-i impune unei femei fantasmele masculine înseamnă a o supune violenței. De aceea bărbatul nu trebuie să se mire de rezistența arătată de femeie sau chiar de împotrivire.

Fantasmele s-au născut în cap și trebuie să rămână acolo. Nu sunt făcute pentru a se realiza. Funcția fantasmei este de a face economie de realitate. Reactualizarea lor ar putea fi periculoasă. E ca și cum ai trece peste linia continuă...

Totuși, fantasmele soft pot să dea naștere unor jocuri care nu riscă să altereze relația în cuplu, ar putea să-i apropie chiar pe cei doi parteneri și să dea varietate jocurilor lor.

Nu am fantasme

Sunt normal(ă)? În materie de sexualitate domnește un adevărat terorism care obligă oamenii să facă una sau alta de teamă de a nu fi catalogați „învechiți" sau „depășiți". De aceea, trebuie să ai fantasme, și încă fantasme hard. Totuși, sunt foarte mulți oameni care nu au fantasme hard și care au o viață sexuală înfloritoare. Probabil că au scenarii mai blânde, care-i conduc spre relații sexuale împlinite. Mai mult, există oameni care nu au fantasme, se mulțumesc (și acest termen nu are nimic restrictiv, dimpotrivă) să aibă în fața ochilor și să poată pune mâna pe ființa pe care o iubesc și pe care o doresc. Câmpul conștiinței lor este plin de ea, nu o văd decât pe ea, nu se gândesc decât la ea și această realitate îi conduce la fericire și

orgasm. „Când fac dragoste mă concentrez asupra partenerei mele, orice fantasmă ar fi un intrus.“ „Când fac dragoste nu prea am nevoie de fantasme. Îmi este de ajuns să mă uit la iubita mea.“ Da, fața, privirea, pielea unei femei pot să fie covârșitoare. Această femeie reprezintă toată feminitatea lumii. A se uni cu ea înseamnă a simți viața care însuflețește universul palpitând. Este mai exaltant decât orice altă fantasmă. Cu condiția ca asta să fie fantasma.

Tipuri de fantasme

Fantasmele bărbatului sunt numeroase, dar cele mai multe aparțin următoarelor cinci categorii: fantasme de sexualitate multiplă, fantasme sadice, fantasme masochiste, fantasme de pasivitate și fantasme homosexuale.

În ceea ce privește fantasmele sadice, trebuie să spunem că ele sunt cele mai periculoase de actualizat și că e mai bine să se evite acest lucru. Sunt puse în libertate forțe neprevăzute, putând duce mai departe decât s-a dorit.

În ceea ce privește masochismul fantasmat, să semnalăm că pentru un sadic există patru fantasme masochiste. Să amintim definiția masochismului sexual, care constă în obținerea excitației și orgasmului prin propria suferință, supunându-se ordinelor și serviciilor unei alte persoane, în fapt ale unei femei. Acestea au originea în relația băiatului cu mama. Mama educatoare îl constrânge pe băiat să facă anumite lucruri care nu-i plac, care îi sunt dezagreabile și care constituie o pedeapsă. Copilul simte acest lucru ca pe o răutate și o vede pe mamă ca pe un căpcăun. Dar simțindu-se vinovat pentru aceste sentimente, el va orienta furia către propria persoană, preferând să se

deteste și să creadă că aceste pedepse sunt meritate. În orice caz, dacă va persista în a-și sfida mama, mânia acesteia și pedepsele se vor multiplica.

Dimpotrivă, dacă acceptă să fie certat de mamă și primește pedepsele ei, mama îi dă dragostea ei. Mamele se topesc atunci când își văd băieții nefericiți. Mamele iartă repede și le oferă imediat plăcere și consolare. Merită să suferi, căci după aceea vor veni plăcerile.

Bărbatul va descoperi că femeile nu suportă să-și vadă amantul nefericit și că iartă repede. Masochistul, mai mult ca altcineva, știe că exhibându-ți durerea va transforma mânia unei femei în dragoste și, supunându-i-se, va fi recompensat prin afecțiune și sex. La aceste considerații trebuie să adăugăm încă două:

- A se supune dominației sexuale a unei femei, chiar unui viol, este o revanșă asupra mamei căreia nu-i plăcea sexul și care-l reprima la băiat. Imaginându-și o femeie care se joacă cu penisul unui bărbat, îl obligă să aibă erecție și să ejaculeze, îl constrânge să i-o tragă, compensează represiunea mamei și eventual a altor femei care găseau sexul dezgustător și-l respingeau.
- A se abandona dominației sexuale a unei femei înseamnă a scăpa de culpabilizare, adică de acuzația adusă de către mamă de a fi murdar, vicios. Masochismul este prețul de plătit pentru a avea dreptul de a fi fericit.

Nu trebuie să confundăm acest masochism cu fantasmele de pasivitate care seamănă cu el, dar care au o altă motivație. Aici bărbatul își imaginează o femeie autoritară întreprinzătoare sau chiar ușor violentă, adesea o femeie mai în vârstă, obișnuită să comande și care are autoritatea

unei mame. Bărbatul se lasă condus de ea, o ascultă pasiv. Pe scurt, rolurile se inversează. În aceste fantasme de pasivitate se pot decela:

- Oboseala bărbatului de a fi întotdeauna activ, de a iniția tot, pe scurt de a fi responsabil de activitatea sexuală. El vrea să renunțe la acest rol de antrenor și să guste pasivitatea.
- Frica de a trebui să cucerească o femeie și refuzul acesteia să intre în competiție și să o piardă.
- Frica de a nu fi la înălțime.
- Frica de a fi vinovat de act. În acest caz, poate spune că femeia este cea care a avut ideea și l-a forțat. Ei fac precum femeile care, pentru a se deculpabiliza de plăcerea lor, inventează fantasma violului: dacă au făcut acest lucru minunat, interzis, este pentru că au fost constrânse.
- O revanșă asupra mamei și femeilor care refuzau plăcerea. Această femeie autoritară și activă este o palmă dată femeilor represive.
- Realizarea fără niciun fel de pericol, pentru că el este regizorul, a lucrului de care se teme în viața reală: întâlnirea cu femeia „obraznică", care are inițiativă, „femeie în călduri, cu vaginul devorator", încercând să se răzbune pe mascul și „gata să-i muște penisul". Bătrână frică, cum ne manipulezi!

Poziția femeilor în fantasme

- Fie ele sunt cele dornice și câteodată chiar fierbinți, însetate de spermă. I-am văzut semnificația, în special ca revanșă împotriva unei mame represive și antimasturbare.

- Fie sunt reticente și bărbatul trebuie să le forțeze, dar nu face acest lucru pentru a le produce suferință, vrea să le ajute să-și depășească inhibițiile și se le facă să acceadă la plăcere. Și aceasta înseamnă răzbunarea împotriva represiunii materne.

Originile fantasmelor

Marea majoritate a fantasmelor își are originea într-o scenă din copilărie sau pubertate în cursul căreia cineva a resimțit o emoție foarte puternică, însoțită de o plăcere intensă și nouă. Toată viața el va repeta această scenă, miezul unei fantasme, pentru a se excita.

De exemplu, femeia de serviciu sau amanta tatălui, care-l mângâie pe băiat și-l face fericit, în viața adultului va da naștere unui fantasme în care o femeie mai în vârstă, cu autoritate asupra lui, îl va face fericit. Un alt exemplu, descoperirea unei ilustrații ce reprezintă o femeie legată și amenințată de pieile roșii, pe care băiatul o va asocia cu masturbările infantile, va da naștere unei fantasme în care femeia este legată și forțată.

Partea a șasea

Pene și depanaje

Centrarea actului iubirii doar asupra penetrării înseamnă o sărăcire și... o angoasă în plus pentru bărbat, care trebuie să presteze mult și bine. Desigur, toți bărbații au accidente care-i fac să ejaculeze precoce. În această situație ce ar putea să facă femeia? „Să se amelioreze", răspund bărbații care, îndrăznesc să o spun, vă consideră stângace... După accidente, iată gesturile și cuvintele de depanaj pe care le așteaptă iubitul dumneavoastră și pentru care vă va fi reconoscător să le faceți cu tact și încredere.

Dar câteodată „mașinăria" nu vrea să pornească din nou. Problemă fizică, psihică, problemă de cuplu, de sănătate? Rămâne de văzut care dintre ele...

28

Pană de erecție

Accidentul de erecție înseamnă imposibilitatea penisului de a intra în erecție și neputința bărbatului de a controla gestul. Cuvântul „impotență" este obosit: se referă la faptul că regele cel mai prestigios, savantul cel mai strălucit nu mai poate face nimic, voința este incapabilă să declanșeze fenomenul de erecție.

În fața unei femei pe care dorește să o penetreze sau care dorește să fie penetrată, bărbatul se află atunci într-o situație extrem de dificilă și umilitoare, căci virilitatea îi este pusă în discuție.

În prezent, se evită termenul, „impotență" care a dobândit o conotație atât de negativă. Se preferă „pană", „astenie sexuală", „tulburare" sau „disfuncție erectilă" care este termenul oficial și care este definit astfel: „incapacitatea de a obține și menține o erecție suficient de rigidă și durabilă pentru a permite o relație sexuală satisfăcătoare". Într-adevăr, erecția este condiția unei acuplări sexuale.

Asta nu li se poate întâmpla decât celorlalți

Ceea ce noi numim „pană", Stendhal numea fiasco. Da, toți bărbații au cunoscut o astfel de pană, o cunosc sau o vor cunoaște.

Decepția plăcerii ratate nu înseamnă nimic în comparație cu rușinea pe care o simte bărbatul față de femeie și de sentimentul de devalorizare care-l chinuie. Statutul lui de bărbat este pus la îndoială. „Nu mai sunt bărbat", crede el.

Iată pedeapsa pe care o suportăm datorită faptului că am agitat falusul în erecție ca pe un stindard al virilității și simbol al unei superiorități care ne-ar permite să dominăm femeia. Rău care ne-a cuprins căci erecția este funcția cea mai vulnerabilă, cu excepția poate a barbarilor.

Dacă accidentul de erecție se repetă sau, mai rău, se instalează permanent, consecințele acestui fapt sunt dintre cele mai grave. Mai întâi pentru viața sexuală: într-o primă fază, bărbatul păstrează speranța; dacă pleacă pe front cu aplomb i se pare că ar putea să funcționeze din nou. Dar eșecurile se acumulează, renunță să mai facă dragoste și chiar evită femeia. Pentru cuplu, urmările sunt funeste: pentru a-și testa capacitatea erectilă, bărbatul comite câteva infidelități; pentru a-și testa capacitatea de a fi dorită și pentru a trăi plăceri compensatorii, femeia are și ea câteva aventuri extraconjugale, starea de spirit este din ce în ce mai proastă, conflictele izbucnesc din orice, apare ura, cuplul este în pericol. În sfârșit, pentru impotent consecințele psihice sunt dramatice: pierderea stimei de sine, pierderea încrederii în sine, pierderea calității vieții, stări depresive, distrugere. Unii sfârșesc prin a se sinucide.

La bărbații de rang superior și la cei mai bine făcuți, zdraveni, astenia erectilă este cel mai dificil de suportat.

Cauze psihice

Pentru ca erecția să aibă loc în condiții bune trebuie ca vasele și nervii care participă să fie în stare bună de funcționare la fiecare etaj al sistemului. Orice alterare antrenează o disfuncție erectilă. Așadar, acestei disfuncții îi putem găsi cauze psihice, cauze organice și cauze toxice. Acestea fiind spuse, nouă din zece cazuri de accidente de erecție au cauze psihice. Totuși, înainte de a spune „este psihologic" trebuie să existe certitudinea că nu există alterare organică, printr-un examen fizic și o analiză de sânge.

Printre cauzele psihice, emoțiile și în special emoțiile de frică și anxietate sunt cele mai importante. Acest lucru se explică prin interferențele dintre centrul cerebral al emoțiilor — sistemul limbic — și centrul cerebral al erecției. Și de asemenea, prin descărcarea de adrenalină care însoțește aceste emoții, descărcare care se produce în glandele suprarenale (adrenalina este hormonul stresului) și la nivelul nervilor simpatici (adenalina este mediatorul chimic al sistemului simpatic). Or, amintiți-vă ce am spus atunci când am studiat erecția: adenalina provocă starea flască a penisului, făcând să se contracte arteriolele care aduc sângele în corpii cavernoși. Constricția vaselor aferente = diminuarea debitului = caverne plate. Emoțiile cele mai contrare erecției sunt: frica, anxietatea, angoasa, neliniștea, stresul, mânia, agresivitatea. Orice situație care declanșează astfel de emoții este fatală erecției. Iată câteva exemple:

- Starea depresivă: profunda anxietate care caracterizează depresia reduce capacitatea erectilă și, mai mult, diminuează dorința. Anafrodizia face parte din tabloul clinic al depresiei.
- „Prima dată": bărbatul care vrea să facă dragoste pentru prima oară cu o parteneră nouă, că este vorba despre un tânăr neexperimentat sau de un adult cu experiență, este suficient de emoționat pentru a pune în pericol erecția. Chiar bărbații care în alte circumstanțe ale vieții nu se arată a fi neliniștiți sunt anxioși de data aceasta. Asta pentru că există obligația de reușită — să aibă erecție, să o satisfacă pe doamnă — iată, doar voința nu este de niciun folos. În plus, eșecul ar avea consecințe neplăcute: „onoarea bărbatului" și relația ulterioară sunt în joc.
- „Partenera impresionantă": că este pentru prima oară sau nu, întâlnirea cu o parteneră care impresionează perturbă erecția: femeie foarte iubită, foarte frumoasă, foarte elegantă, femeie considerată superioară pentru că are diplomă sau provine dintr-un mediu bogat, femeia independentă care are siguranță de sine, femeia dominatoare, gurmandă și exigentă etc. Bărbatul nu este în largul său și se teme că nu va putea fi la înălțime și astfel va fi judecat. Frica bărbatului devine exacerbată.
- Antecedente de pană erectilă: au creat o teamă de eșec care va induce o nouă ratare ce va agrava și mai mult sentimentul de încredere în sine. Este un cerc vicios. Dacă partenera are o atitudine devalorizantă, coborârea în infern va fi și mai rapidă.
- Perioadele de fragilitate psihică: șomaj, boală, pensionare, îmbătrânire, căci atunci neîncrederea și anxietatea pun stăpânire pe ființă.

- Perioadele de surmenaj, căci atunci stresul produce o cantitate mare de adrenalină.
- Situațiile conjugale, familiale sau profesionale dificile în care anxietatea, incertitudinea, conflictele se înmulțesc.

Mai există o cauză a tulburării de erecție: lipsa dorinței. Nu există dorință, nu există erecție, este logic. Această absență poate veni de la bărbat: diverse preocupări, oboseală, depresie, boală sunt tot atâtea cauze care taie orice dorință de a face dragoste. Absența dorinței poate veni de la parteneră, care nu mai este atât de apetisantă sau nu mai are chef pentru aceleași lucruri ca și bărbatul (preocupări etc.). Sau din motive sexuale: dispareunie (dureri la actul sexual), anorgasmie (absența orgasmului), afecțiuni din sfera sexuală (chisturi, tumori, infecții etc.). În aceste situații și bărbatul își pierde apetența sexuală, se demotivează și nu mai are erecție; asta doar dacă nu caută în afara căminului conjugal. În sfârșit, absența dorinței = uzura cuplului din cauza rutinei, pentru că fac aceleași lucruri, nu mai au niciun fel de dorință.

Aceste pene de origine psihică afectează în special bărbații sensibili și emoționali, bărbații cultivați și bărbații de azi. Ea nu are în vedere barbarii și bărbații vechi.

Cauze organice

Unul sau mai multe organe ale funcției sexuale sunt bolnave. Pentru a-l depista, va trebui ca bărbatul să consulte un medic, să facă analize de sânge (dozați zahărul, adică

glicemia, grăsimile, adică colesterolul, și trigliceridele și hormonul masculin, altfel zis testosteronul), explorările specializate privind penisul și erecția vor veni apoi.

Printre bolile care pot provoca disfuncții erectile se numără:

- Bolile arterelor, adică arterioscleroza și arterita. Aceste boli ale arterelor sunt adeseori genetice, dar cel mai adesea ele sunt cauzate de o alimentație greșită; (hiperlipidemie în special hipercolesteromie) sau de excesul de zahăr (hiperglicemie sau diabet) în sânge; excese care vor provoca depozite pe pereții arterelor, îngustându-le, excese care fac sângele mai vâscos. Toate aceste lucruri nu fac bine erecției. Să semnalăm că disfuncțiile erectile însoțesc adesea anevrismele sau arteritele aortei abdominale și arterita membrelor inferioare.
- Hipertensiunea arterială. Este nefastă pentru erecție, căci ea atrage o deteriorare a arterelor.
- Bolile de nervi. Ele perturbă erecția, atingând fie nervii senzitivi care transmit mesajele plecând de la receptorii periferici spre centrul măduvei spinării sau creierului, fie nervii motori, care transportă impulsul transmis de la acești centri spre fibrele musculare netede ale arterelor și corpii cavernoși ai penisului sau cu destinația mușchii perineului. Dacă mesajul senzorial și impulsurile motorii sunt transmise deficiar sau nu sunt transmise, reflexul erectil nu este transmis.
- Afecțiunile măduvei spinării sunt deseori la originea accidentelor erectile: leziuni cauzate de traumatisme ale coloanei vertebrale, leziuni cauzate de hernii de disc sau de scleroze în plăci. Nervii care se află în legătură

cu penisul pot fi alterați și ei în operațiile efectuate asupra organelor vecine: prostată, rect, vezică.

Cauzele toxice: alcoolul, tutunul, drogurile, medicamentele

Tutunul

Contrar ideii susținute de reclamele înșelătoare ale căror erou este un cowboy, a fuma este dăunător pentru virilitate. Într-adevăr, tutunul alterează vasele, favorizând depunerea de plăci de aterom, ceea ce le reduce diametrul și le diminuează elasticitatea. Experimentele au demonstrat că nicotina are o acțiune directă asupra țesuturilor erectile. Două țigări cu procent ridicat de gudron, fumate una după alta, reduc cu o treime debitul sanguin în penis. O statistică a stabilit că într-un lot de bărbați suferind de impotență, fumătorii constituie proporția cea mai ridicată.

Alcoolul

Pe moment, o doză de alcool are efect afrodiziac și dezinhibator, dar în doze mai ridicate, alcoolul abrutizează și-l adoarme pe consumator. Pe termen lung, alcoolul face să se instaleze impotența alterând simultan vasele, nervii, secreția de testosteron din testicule. Fără a uita de distrugerile la nivel cerebral, hepatic și cardiac.

Drogurile: canabis, cocaină, heroină

Foarte multe studii arată că, în cazul în care se consumă aceste substanțe, există pericolul instalării impotenței.

Medicamentele. Impotența iatrogenă

Efectele antierecție ale anumitor medicamente (în special ale anumitor tranchilizante, anumite antidepresive, antihipertensive și anticolesterol) nu sunt întotdeauna luate în considerare de medic, care consideră că tratamentul unei boli primează asupra erecției. Dar uneori este posibilă înlocuirea unui medicament care inhibă erecția cu un altul care să nu aibă aceste efecte secundare.

Pentru a termina enumerarea cauzelor disfuncției erectile, să semnalăm o activitate care privește mulți bărbați: ciclismul și în general practicarea intensă a ciclismului: șaua îngustă și rigidă reduce cu 30%–60% circulația în penis.

Rolul major al femeii

În fața unui accident erectil, ea poate salva sau termina un bărbat, îi poate fi cea mai bună aliată sau dușmanul cel mai înverșunat.

Dar să vedem mai întâi cum primește femeia acest șoc. Ceea ce credeam că este o dramă pentru noi se dovedește a fi și pentru ea: „Dacă nu are erecție înseamnă că nu mai sunt seducătoare". Atunci când noi suntemn disperați că nu mai suntem suficient de bărbați, iat-o pe ea disperată că nu mai este suficient de femeie. Și noi, care ne dorim

să fim consolați și liniștiți. Trebuie s-o mângâiem și s-o securizăm: „Dar draga mea, ești mai seducătoare ca niciodată. Ești o femeie perfectă. Și ești o amantă magnifică. Eu sunt cel obosit".

Atunci fața femeii se luminează și hotărăște să se ocupe de noi. „Nicio problemă, dragul meu, muncești prea mult. Dacă în seara asta nu se poate, o să fie bine mâine seară!" Drama este că nu avem chef să așteptăm până mâine seară pentru a vedea dacă mai suntem bărbați. Atitudinea și mina noastră arată în mod evident că ceea ce este pentru ea un incident, pentru noi este o catastrofă. Cât despre discursul nostru, nu traduce altceva decât o adevărată angoasă existențială. Ea înțelege că, dacă nu reîncercăm mai târziu, vom avea o noapte de insomnie în cea mai neagră disperare. Este momentul să vă amintiți de acele articole din presa feminină relativ la accidentul de erecție: „Luați-l în serios, bărbatul se identifică în întregime cu penisul lui. O pană de erecție este teribilă pentru el.

Atunci fibra maternă a amantei vibrează: „Ai spus mami buba, sosesc!" Numai că ea trebuie să se comporte invers decât o mamă care are o atitudine represivă față de activitățile peniene ale băiatului, ignorându-le. Ce contează, iat-o aplecată asupra penisului, încercând o reanimare cu compasiune, tandrețe și, cine știe, un pic de dorință.

Despre frecarea penisului, ea crede că știe totul. Dar nici unul, nici celălalt nu a fost în pielea partenerului. Nici unul, nici celălalt, nu a arătat celuilalt cum se face: subtilitatea și intensitatea mișcării, ritmul. Într-un cuvânt, femeia care crede că știe ce face confundă penisul bărbatului cu ugerul unei vaci. Mișcările ei de tracțiune se dovedesc a fi inadecvate. Apoi este uimită că penisul nu se ridică maiestuos. Apoi obosește, se plictisește. Și el nu îndrăznește

să-i explice ce nu este în regulă și cum ar trebui să procedeze. Dar dacă manevrele femeii nu l-au făcut să aibă erecție, nici măcar nu l-au excitat. Nici prin gând nu-i trece să se oprească și să amâne asta pentru mâine, așa cum simte că femeia ar dori.

Are un aer atât de dezamăgit și se află într-o astfel de așteptare, că ea se hotărăște să schimbe tactica. Neascultând decât de inima ei bună, se apleacă și-și lipește buzele de penis. Acestuia îi place, freamătă, trepidează și se întinde în sfârșit spre cerul gurii fermecătoarei îmblânzitoare de șerpi. „Da, draga mea, continuă, continuă!" Este adevărat că nu este rău, dar lipsește ceva pentru ca totul să fie perfect și radical. Penisul își pierde respirația. Și doamna. O doare gâtul. Ridică puțin capul și penisul cade în nas. „Dragă, hai să ne culcăm..."

El ar vrea să-i spună cum să-și amelioreze tehnica, dar tot nu îndrăznește. Ea este obosită, crede că a făcut tot ce-a putut. El crede că el este cel vinovat, incapabil. Ea se oprește. El este atât de excitat, că ar vrea să se masturbeze pentru a nu rămâne așa, în suspans, pentru a se ușura. Nici asta nu îndrăznește. Dar în sinea lui își spune: „Dacă și eu aș fi depus tot atât de puțin efort, dacă aș fi consacrat tot atât de puțin timp să-ți mângâi clitorisul sau punctul G, n-ai fi avut niciodată orgasm". Cam amar? Da. Și are de ce.

Atunci hotărăște să redacteze el însuși minimanualul reanimatoarei perfecte a penisului.

- Mai întâi femeia nu trebuie să creadă că nu mai este seducătoare, ceea ce rareori se întâmplă. Și dacă ea crede asta, să facă o schimbare, să devină mai sexy și să devină expertă în materie de erotism.
- Dimpotrivă, trebuie ca ea să știe că bărbatul ei se află într-o situație și mai dureroasă decât crede ea. Dacă

femeile pot să simuleze trișând, bărbații nu pot trișa, ghinionul lor este expus în fața lumii.

- Femeia trebuie să-l liniștească pe bărbat, să-i spună că există fără îndoială o soluție la problema lui, că virilitatea nu constă în rigiditatea penisului și că ea îl iubește pentru ceea ce este el, și nu pentru erecție.
- Apoi să înceapă marile manevre. Mai întâi să mângâie și să-l sărute pe tot corpul — cercul trei — pentru a-l destinde și relaxa, pentru a scădea procentul de adrenalină. Un masaj al capului, al spatelui sau al picioarelor este radical când vine vorba de adrenalină (capitolul 13).
- Amanta se va strădui să stimuleze cu degetele și cu gura punctele erogene ale cercului doi, în special ale perineului, cum este faimosul punct H (capitolul 14)
- Apoi va trece spre punctele cel mai intens erogene ale penisului: punctele A și B ale penisului, pentru a ajunge la punctele cele mai copleșitoare ale glandului, frenul și coroana (capitolul 20).
- Toate acestea, femeia trebuie să le facă în joacă, spunându-i iubitului: „Ascultă, ne distrăm bine, profită de fiecare clipă de plăcere, dar nu încerca să ai erecție, o să vină totul de la sine." Să o facă atât cât poate de bine, centrată pe gesturi și pe senzații, atentă la reacțiile bărbatului, cu multă subtilitate. Să petreacă timpul care trebuie. Și mai ales să nu caște!

Când corpul iubitului este scăldat în plăcere, ea poate „ataca" masturbarea lui. Să o practice cu artă (capitolul 20), fără niciun automatism, cu fervoare, simțind bine ce are între degete, lăsând să alunece prepuțul pe gland modulând presiunea (mai puternică pe penis, mai ușoară asupra coroanei glandului) alternând amplitudinea mișcării de culisare (mai mult sau mai puțin jos pe penis, mai

mult sau mai puțin înalt pe gland). Nu foarte repede, dar într-un ritm susținut, în cazul în care se anunță orgasmul. Și în orice caz, fără întrerupere. Femeia trebuie să-și asculte instinctul, să redevină femeia sălbatică.

După un oarecare timp de masturbare, partenera va trece la sărutul penian. Bineînțeles, dacă în timpul vreuneia dintre aceste etape penisul este suficient de rigid, amanții vor încerca să-l introducă în vagin; în general atunci când ajunge acolo totul este bine, se bucură și afacerea este ca încheiată. Dacă erecția nu durează sau nu se produce, trebuie ca femeia să treacă la etapa următoare, sărutul penian sau felația, pe care femeia o va executa perfect, din toată inima, din tot sufletul, în orice caz fără automatism, cu lăcomie și încântare. Totul să fie un regal (capitolul 20).

În realitate, perfecțiunea constă în asocierea mișcărilor de frecare a penisului cu degetele cu mișcările de culisare și sugere a glandului cu gura. Această asociere este cea mai puternică metodă pentru a trezi un penis, mai ales atunci când a fost pregătit de tot ceea ce s-a desfășurat înainte. Faceți toate acestea fără grabă, fără a fi obsedat de erecție.

Femeia trebuie să știe că un penis în stare de semierecție, aproape flasc, se poate introduce în vagin în anumite poziții, în special în poziția Andromaca: femeia în genunchi călare pe coapsele bărbatului, cu orificiul vaginal care se deschide. Ea poate să ia penisul cu mâna, să-l plaseze și să-l împingă în deschiderea vaginală, apoi să facă mici mișcări din bazin în sus în jos, pentru a schița mici mișcări de culisare a glandului. Este o poziție bună pentru amândoi, pentru femeie a cărei intrare în vagin este extrem de sensibilă și pentru punctul G care e la aproximativ 4 cm. Și pentru bărbat al cărui gland este mângâiat

blând de mucoasa vaginală. Foarte adesea penisul, încântat să regăsească locul în care se simte cel mai bine din lume și care este făcut pentru el, se ridică de fericire. Câteva mișcări de du-te-vino vor realiza reanimarea ei. Și lucrurile se relansează. În interior, cele două sexe nu încetează să se congratuleze. La exterior, zâmbetele care înfloresc pe fețele celor doi valorează mai mult decât orice frază. Bineînțeles, atitudinea femeii îi va aduce gratitudinea infinită a bărbatului, dintre care o cină cu lumânări și șampanie nu va fi decât un episod. Cât despre femeie, ea va fi stăpânită de mândria inegalabilă de a fi salvat un bărbat.

Dacă miracolul Andromaca nu s-a produs, este sarcina femeii — căreia îi reamintesc că un penis pe jumătate în erecție poate totuși merge până la ejaculare să continue prin masaj penian, combinat cu sărutul penian. Redând prin aceasta bunadispoziție a bărbatului.

În sfârșit, când nimic din toate acestea nu funcționează, femeia avertizată poate scoate din mânecă două atuuri: unul este erotismul anal, un deget în anus poate oferi plăceri echivalente, chiar orgasm. Și poate chiar declanșa erecția. Doi, masajul prostatei: arma secretă de distrugere masivă a melancoliei masculine poate provoca plăceri nostime și chiar orgasme (capitolul 23). Este de la sine înțeles că, în timp ce femeia se ocupă de el, bărbatul se preocupă și el de femeie, promițându-i o mie de mângâieri după. Și în cazul în care erecția nu va încorona admirabilul ei efort, bărbatul va fi atent să-i producă unul sau mai multe orgasme prin alte mijloace: prin stimularea clitorisului sau prin masarea punctului G, de exemplu. Îi poate propune să se autostimuleze și să se autopropulseze pe culmile plăcerii. Ceea ce de altfel ar putea să trezească

ardoarea penisului. Femeia care se excită este foarte excitantă pentru mascul.

Sfârșitul asasinelor?

Din fericire nu mai există aceste femei asasine, mai mult proaste decât rele, ale căror cuvinte disprețuitoare și înjositoare umilesc și castrează bărbatul aflat în dificultate. Dar bărbații și-ar putea spune că nu pierd absolut nimic pierzându-le. Dimpotrivă, au apărut „amazoanele", aceste femei care nu au ieșit din (justa) lor revoltă și care abordează bărbatul cu rezervă, chiar cu resentiment și fermă hotărâre de a nu le fi nici mamă, nici gheișe. Nu trebuie să contați pe empatia lor, nici pe talentele lor erotice pentru a dresa un falus în erecție căruia ele nu i-au iertat patru mii de ani de dominație.

Tratamentele pentru impotență

Înainte de orice, bărbatul trebuie să dedramatizeze situația — cu atât mai mult cu cât dramatizând amplifică tulburarea — și poate face acest lucru pentru două motive: femeile, și cu atât mai mult femeile „moderne", acordă o mai mare importanță iubirii decât penetrării. Atunci să încerce să se arate mai tandru și mai mângâietor ca niciodată, în loc să fie deprimat și dezagreabil.

În toate aceste cazuri există soluții. Să nu ezite în a consulta un sexolog, cu cât o va face mai repede, cu atât se va vindeca mai repede: este o iluzie să creadă că va trece de la sine. Cât despre a se resemna să nu mai cunoască

niciodată bucuriile erotismului, este o greșeală, căci aceste bucurii ne întreține vitalitatea psihică și fizică.

Trebuie să distingem între tratamentele etiologice, care tratează cauzele, și tratamentele simptomatice, care tratează simptomele.

Tratamentele etiologice

Tratamentele cauzelor psihice: nouă din zece accidente de erecție au o origine psihologică, psihoterapia situându-se în fruntea tratamentelor. Acum există peste o sută de tipuri de psihoterapii, fiecare se va lăsa consiliat de sexologul său. Psihoterapiile analitice (freudiene și jungiene) sunt rezervate unor cazuri mai grave: nevroze fobice sau obsesionale, efectele agresiunilor sexuale sau ale incestului, stări depresive.

Tratamentul cauzelor organice, adică bolile care ating sistemul nervos sau arterele. Fiecare afecțiune cu terapia specifică.

Tratamentul cauzelor toxice: se va începe prin suprimarea drogului (alcool, drog, medicamente) și se va continua prin tratarea sistemului nervos și a arterelor afectate.

Tratamentele simptomatice

Aceste tratamente acționează asupra simptomului, adică asupra absenței erecției și mai precis asupra nondilatării arteriolelor și a corpilor cavernoși. Chiar atunci când disfuncția erectilă are o cauză specifică — psihică, de exemplu — trebuie să se prescrie un tratament

simptomatic, în afara tratamentului etiologic, pentru a repune în mișcare mecanismul. Faptul că își simte penisul ridicându-se, că viața se reîntoarce în această zonă a corpului, va da speranțe pacientului, care va regăsi gustul iubirii carnale.

Inhibitorii fosfodiesterazei

Se prezintă sub formă de comprimate și se numesc Viagra, Cialis sau Levitra. Inventarea Viagrei este o descoperire majoră, comparabilă în planul vieții sexuale cu descoperirea pilulei contraceptive de către dr. Gregory Pincus în 1951. Amândouă pun capăt limitării posibilității de satisfacție sexuală și permite fiecăruia să își înflorească sexualitatea. Desigur, remediile de acest tip nu salvează vieți așa cum o fac antibioticele sau cortizonul — deși ele împiedică moartea unor bărbați care altădată erau tentați să se sinucidă din aceste cauze —, dar redau într-un anume fel viața milioanelor de bărbați și partenerelor lor. Sexualitatea este un reflex al vieții și face ființele umane vii. Restituirea sexului bărbatului, suprimarea fricii de eșec, ștergerea limitărilor de vârstă, iată ceea ce înnobilează aceste substanțe antiaccident erectil.

Modul de acțiune al inhibitorilor fosfodiesterazei

Așa cum o indică și numele lor, ei inhibă o enzimă, fosfodiesteraza de tip 5 (PDE5) al cărei rol este de a distruge monoxidul de azot sau oxidul nitric (NO) produs de celulele endoteliale ale corpilor cavernoși. Dintr-odată

acest NO se acumulează — și aceasta constituie miracolul — or, el este un puternic vasodilatator: corpii cavernoși se umplu de sânge. Efectul este turgescența și erecția.

Totuși, pentru ca această congestionare să se producă, trebuie ca bărbatul să dorească acest lucru. Aceste molecule nu provoacă erecție din nimic și nu creează dorința. Ele nu declanșează erecția decât dacă excitația dă naștere dorinței. Așadar, este necesar, odată ce molecula a fost absorbită, ca subiectul să fie stimulat sau să se stimuleze.

Comprimatele se folosesc fie punctual, pentru a acționa asupra unui accident și a relansa mașinăria, fie pe termen lung, pentru a trata o disfuncție deja instalată, de orice cauză ar fi ea — psihică, organică sau medicamentoasă. Este de dorit a alterna cele trei tipuri de molecule (Viagra & comp.). În cazul afecțiunilor severe ale arterelor sau nervilor, injecțiile intracavernoase sunt de preferat.

Contraindicații

Inhibitorii de PDE5 au ca efect o vasodilație nu numai la nivelul penisului, ci și la nivelul tuturor vaselor din corp. Aceasta se află la baza contraindicațiiilor. Folosirea inhibitorilor nu este indicată în următoarele situații:

- Pacientul ia deja medicamente vasodilatatoare, în această situație existând riscul de dezamorsare a pompei cardiace și de scădere a tensiunii. Printre aceste medicamente se numără derivații nitrați prescriși în afecțiunile coronariene (angină pectorală, infarct).
- Pacientul are afecțiuni vasculare sau cardiace, deoarece probabil din acest motiv ia medicamente vasodilatatoare.

Tabel comparativ

	Numele medicamentului		
	Viagra	Cialis	Levitra
Laborator	Pfizer	Lilly Icos	Bayer GSK
Numele chimic	Sildenafil	Tadalafil	Vardefil
Formă	Comprimate	Comprimate	Comprimate
Durata până la acțiune	35 minute–o oră	15 minute	20 de minute
Durata acțiunii	6–10 ore	24–36 de ore, chiar 48	6–12 ore
Efecte secundare	Dureri de cap benigne Înroșirea și înfierbântarea feței Arsuri și dureri de stomac	Dureri de spate benigne Dureri musculare benigne	Idem Viagra

- Pacientul prezintă o insuficiență cardiacă gravă, deoarece, regăsindu-și erecția, riscă să facă excese sexuale.

Efecte speciale

Rolul sentimentului de teamă este așa de mare în accidentul erectil, că uneori este suficient să aveți o cutie de Viagra sau un alt IDPE5 pe noptieră sau în portofel

pentru a merge fără teamă la întâlnirea amoroasă și pentru a evita fiascoul fără să mai fie nevoie să înghițiți comprimatul.

Apomorfină

Se prezintă sub formă de comprimate. Numele de specialitate este Uprima sau Ixense (laboratoarele Takeda și Abbot). Acționează asupra creierului la nivelul hipotalamusului, de unde se declanșează erecția. Dacă avem de-a face cu un subiect foarte anxios sau care nu are niciun fel de dorință, trebuie să se asocieze și o psihoterapie.

Această substanță acționează în 20 de minute, durata fiind de 2 sau 3 ore. Efectele secundare nedorite, din fericire foarte rare și ușoare, sunt dureri de cap, amețeală, greață și hipotensiune.

Injecțiile intracavernoase

Este vorba de injectarea în țesutul erectil — în corpii cavernoși — a unei substanțe vasodilatatoare, fie papaverină, fie prostaglandina. Imediat vanele arteriolelor se deschid și corpii cavernoși sunt inundați cu sânge. Prima injecție este făcută de sexolog cu titlu demonstrativ apoi pacientul se autoinjectează, cu atât mai simplu, cu cât există produse în stilouri autoinjectabile, care fac ca înțepătura să nu fie dureroasă. Aceste produse se numesc Edex, Caverject, Icavex.

Erecția apare într-un răstimp de 15 minute, iar doza este calculată pentru o durată care nu depășește 4 ore. La

primele administrări de papaverină s-au observat rare cazuri de priapism, adică excitație dureroasă persistând mai multe ore.

Injecția intracavernoasă este eficientă în toate cazurile de impotență (vasculară, nervoasă). Este extrem de indicată în cazurile grave: diabet, accident vascular, cerebral, paraplegie cauzată de traumatismul măduvei.

Injecțiile pot fi prescrise în mod tranzitoriu în afecțiuni curabile, pentru a relansa mașinăria și a reda încrederea bărbatului. Dar pot fi folosite și pe o perioadă mai lungă, chiar ani, fără niciun inconvenient, când cauza disfuncției este cronică.

Testosteronul

Prescrierea hormonului masculin nu va declanșa direct erecția, dar va crește la modul global „virilitatea": va crește forța și dinamismul, va amplifica dorința și va face să revină erecțiile triumfale de dimineață, preludiu la întoarcerea primăverii sexuale.

Totuși folosirea hormonului masculin nu este legitimă decât atunci când analizele au arătat că testosterolul liber este scăzut.

În prealabil trebuie să se verifice dacă prostata este în stare bună de funcționare, adică nu prezintă adenom sau cancer, căci administrarea hormonului masculin ar putea să accelereze evoluția patologiilor. Vor trebui făcute un tușeu rectal și o analiză PSA.

Pompa cu vid sau vacuum

Penisul este introdus într-un tub în care se creează o presiune negativă, ceea ce produce un efect de aflux de sânge în penis, sânge care este reținut printr-un inel plasat la rădăcina peniană. Erecția durează 30 de minute. Aparatul se vinde în farmacii pe bază de rețetă.

Chirurgia

Operațiile propuse constau în intervenția asupra vaselor sau în implantul unor proteze. Acestea sunt recomandate în cazuri excepționale, acolo unde alte terapii nu au fost eficente.

Afrodiziace: ginseng, ghimbir, yohimbine etc.

Au reputația tradițională de a stimula erecția. Nu costă nimic să încercați.

Filmele pornografice

Dacă astenia sexuală este de origine psihică, aceste imagini excitante pot, pe moment, să provoace o erecție. În alte cazuri, nu pot face nimic.

29

Ejacularea precoce

A saliva la vederea unui fel bun de mâncare, a simți papilele gustative excitate și a vedea cum vă trece mâncarea pe sub nas de zece ori, de o sută de ori, adio fericire! Aceasta este totuși soarta nefericitului atins de ejaculare precoce și a partenerei sale.

În sine ejacularea rapidă nu este o boală, înseamnă urmarea destinului biologic. Amintiți-vă de strămoșii noștri maimuțele. În orice caz, ceea ce vrea natura este ca bărbatul să-și depună sămânța în corpul femeii. Cu cât mai repede, cu atât mai bine. Ce contează plăcerea unuia sau altuia? Plăcerea masculului va incita la însămânțare, în timp ce plăcerea femeii nu are nicio utilitate în reproducere. Dar omul este uman tocmai prin faptul că a depășit fiziologia de bază: vrea să îmbine plăcutul (era să spun inutilul) cu utilul. A mânca pentru a trăi nu-i este de ajuns, a inventat gastronomia, actul sexual cu scopul de a reproduce specia nu i-a fost de ajuns, a inventat erotismul.

Or, erotismul sau arta de a amplifica plăcerile sexuale pretinde prelungirea voluptăților sexuale. Pentru bărbat

cu cât actul este mai lung, cu atât este mai plăcut, cu atât orgasmul este mai puternic. Pentru femeie, lungimea actului este condiția *sine qua non* a plăcerii și a extazului. Față de bărbat, care poate juisa în câteva minute, femeia are nevoie de un contact mai lung între mucoasa vaginală și penis. Ejacularea prematură, într-un răstimp scurt, nu-i permite să-și dezvolte sexualitatea.

Definiție

Ejaculare precoce, dar precoce în raport cu ce? În raport cu plăcerea bărbatului? Desigur, rapiditatea actului nu-i permite să simtă voluptatea optimă, dar el are maximum, deci nu el este referința. În raport cu plăcerea femeii? Desigur, scurtimea actului nu o autorizează să aștepte suma tuturor plăcerilor, adică orgasmul. Dar a califica drept „precoce" ejacularea care se întâmplă înainte de orgasmul femeii ar fi imprecis, dat fiind că pentru a se lansa, ei îi trebuie 15–45 de minute. Deci nici ea nu este referința. Atunci sexologii, în mod arbitrar, au convenit a denumi „precoce" orice ejaculare care se întâmplă în mai puțin de 5 minute după penetrare.

Ejacularea precoce este disfuncția cea mai răspândită la bărbat, 25% dintre bărbați ejaculează înaintea celor 5 minute de referință.

Mai sunt și cei care ejaculează înainte de penetrare, „ante portam". Le-a fost de ajuns, după ce au văzut-o dezbrăcându-se, ca femeia să se atingă de ei pentru ca sperma să țâșnească. Este cazul unui procent de 1% dintre bărbați. Și mai sunt cei care ejaculează în vagin după 30 de secunde, 1 minut, 4 minute de penetrare.

Consecințele

Sunt de temut. Bărbatul ratează lunga, delicioasa, fericita unire cu femeia. Femeia vede prăjitura trecându-i pe sub nas, este și mai frustrată decât bărbatul, el avându-și totuși orgasmul. Cu timpul, și unul, și altul, mai ales femeia, își vor pierde dorința de a face dragoste. El se va simți umilit. Ea va cultiva resentimente pentru partenerul care o dezamăgește. Știu foarte bine amândoi că un amant bun trebuie să fie capabil să-și rețină reflexul ejaculator pentru a face ca erecția să dureze.

Cauzele

Ejacularea precoce se poate întâmpla când bărbatul face dragoste pentru prima dată cu femeia dorită sau iubită. Băiatul sau tânărul bărbat este foarte emoționat, foarte excitat și lipsit de experiență. Este stăpânit de emoție, de dorință și de excitație. În plus, obișnuiește să o facă repede: când se masturbează o face cu mișcări rapide, căci este grăbit să se bucure de orgasm și se teme ca părinții să nu-l prindă. Când face dragoste nu are un spațiu al lui, de obicei o face într-o mașină, la cinema sau repede pentru a nu fi surprins. Și dacă frecventează o prostituată, ea îl va executa în și mai puțin timp, astfel încât nici nu va trebui să se mai dezbrace.

Apoi, în decursul vieții, bărbatul va cunoaște alte „prima oară", de fiecare dată când va fi cu o altă femeie va apărea aceeași teamă: trebuie să fie la înălțime, să aibă erecție, să dureze mult, să o mângâie cum trebuie, să o satisfacă. În orice caz, trebuie să fie bun chiar mai bun decât rivalii săi.

Bărbatul poate fi de asemenea impresionat de natura femeii, dacă este foarte frumoasă, prea sexy, superioară, ostilă sau dominatoare îl face să-ți piardă controlul reflexului ejaculator.

Se vede prea bine, anxietatea trădează bărbatul. Pe ea va trebui să o liniștească.

O altă cauză de ejaculare precoce: a nu face prea des dragoste. Totul se petrece ca și cum dorința ar fi întinsă la extrem și canalul seminal umplut până dă pe de lături. Ziua în care acest bărbat face dragoste, dorința izbucnește și sperma țâșnește cu presiune.

Tratamentul ejaculării precoce

Este bine să se cunoască mici șiretlicuri care pot întârzia ejacularea.

- Masturbarea înainte de penetrare: după ejaculare, bărbatul intră în faza refractară în care o altă ejaculare vine mai greu. Această masturbare, bărbatul o poate face singur sau cu ajutorul partenerei.
- Să maseze glandul cu o cremă anestezică (pe bază de benzocaină) sau să pună un prezervativ tratat cu un astfel de produs. Glandul pe jumătate adormit și nemaipercepând foarte bine senzațiile voluptuoase nu se va mai precipita cu capul plecat în reflexul ejaculator.

Dar mai ales anxietatea bărbatului trebuie diminuată, căci ea contribuie mult la pierderea controlului asupra reflexului ejaculator. Există o modalitate simplă de control, este vorba despre respirația în patru timpi: inspirați profund pe nas umflând abdomenul, împingeți aerul în

partea inferioară a abdomenului, expirați pe gură, faceți o pauză. Mai multe mișcări de respirație de acest tip aduc un început de liniștire. Apoi se poate recurge la diferite tehnici de relaxare, dintre care sofrologia este cea mai importantă. Dacă anxietatea atinge grade mai ridicate, nu ezitați să începeți o psihoterapie în speranța de a ajunge la rădăcinile răului sau de a-l ține la distanță. Unii medici prescriu antidepresive, acestea nu vizează atât destinderea subiectului, cât reducerea libidoului și a puterii erectile, ceea ce eu găsesc excesiv și dăunător.

Există exerciții special destinate controlului ejaculării.

- Exercițiile Kegel consistă în întărirea musculaturii pubo-coccigiene despre care știm că se intersectează cu uretra la ieșirea din prostată.
- Exercițiile „stop-and-go". Scopul este învățarea analizării senzațiilor, aprecierea gradului de excitație și reperarea punctului de non-retur. Înainte de orgasm, sfincterul extern, striat, al uretrei este închis, senzația resimțită este minunată (pre-orgasm), dar situația este controlabilă doar cu condiția de a înceta mișcările (schema 1 anexă). Când se produce ejacularea, sfincterul se deschide, senzația este orgasmică, iar situația nu mai este controlabilă, indiferent ce s-ar face.
  Există două variante de stop-and-go.

Stop-and-go cu masturbare

Exercițiul constă în întreruperi efectuate de subiect. Derularea este următoarea: masturbare, atingerea punctului de iminență, oprire înainte de orgasm; se lasă să treacă

câteva secunde, se reia masturbarea până la următorul punct de iminență. Se repetă acest ciclu de câteva ori. Dacă se depășește acest punct și se produce ejacularea, se va putea realiza totuși cum se întâmplă și cum să nu mergi mai departe data viitoare.

Există o variantă: masturbarea bărbatului de către femeie. Împreună convin că bărbatul va semnala apropierea de punctul de iminență printr-un semn. De exemplu, strângerea mâinii sau coapsei femeii — atunci femeia va înceta dintr-o dată mișcările.

Stop-and-go cu penetrare

Amanții se așază în poziția Andromaca, femeia călare pe bazinul bărbatului culcat. Femeia își introduce penisul în vagin. Într-o primă fază, rămân așa fără să se miște nici unul, nici altul, privindu-se fix în ochi, cu calm. Apoi ea scoate penisul și continuă să stea de vorbă. Apoi, reintroduce penisul, tot fără să se miște. Această secvență statică cuprinde trei-patru figuri de genul celor pe care le-am decris. Apoi femeia începe să facă câteva mișcări de du-te-vino din bazin, dar îndată ce bărbatul va simți senzațiile din ce în ce mai intense în penis — semnul iminenței — le va semnala femeii printr-un gest convenit. Atunci aceasta scoate penisul din vagin. Secvența dinamică va cuprinde trei-patru figuri. Pot alterna secvențele statice și secvențele dinamice atât timp cât le va face plăcere. Acest exercițiu are două varinate.

Prima variantă: „cu squeezing“

Exercițiul este același, completat cu un „squeezing“ sau compresie: după scoaterea penisului, glandul este presat

de femeie între arătător și degetul mare (plasate de o parte și de alta a glandului) până sub coroană, până ce dorința de ejaculare trece. Presiunea trebuie să fie destul de puternică pentru a ciupi uretra. După câteva clipe de odihnă, femeia reintroduce penisul în vagin și tot așa.

A doua variantă: cu tracțiunea testiculelor

Același exercițiu este completat cu tracțiunea testiculelor. Când plăcerea bărbatului pare aproape de punctul culminant, ansamblul testicule-scrot urcă spre perineu, așa cum am văzut (prin contracția reflexă a mușchilor). Dacă în acel moment bărbatul sau partenera lui împiedică testiculele să urce cu mâna, ejacularea nu se mai produce.

Exercițiile trebuie practicate timp de 5–6 săptămâni. După exerciții, femeia și bărbatul se pot simți excitați și în același timp frustrați. Este foarte important atunci ca bărbatul să-i ofere femeii satisfacții, tandrețe, săruturi, mângâieri de orice fel, inclusiv cele din primul cerc: clitoris, punctul G, până la orgasm.

Fără îndoială, în cazul impotenței sau ejaculării precoce, exercițiile și mângâierile care trebuie făcute îl pot speria pe bărbat și pe femeie. În realitate, ceea ce trebuie făcut este să nu se complice lucrurile și să se facă totul într-un mod ludic.

Și apoi armonia și fericirea se instalează în cuplu. Pericolul de a nu face nimic nu constă doar în persistarea insatisfacțiilor care condamnă partenerii la o viață grea, ci și în certitudinea că acestea se vor transforma în evenimente dureroase, conflicte repetate, depresie, infidelități de compensație a căror evoluție nu poate fi prevăzută și, la extremă, despărțirea. Tot atâtea nefericiri pe care puțin curaj și iubire le-ar putea evita.

30

Dorință, când ne părăsești

În prealabil trebuie să cădem de acord asupra conceptelor: pulsiunea sexuală este dorința primară, instinctivă de a face dragoste fără obiect precis. Libidoul, în prima topică a lui Freud, era starea de energie a instinctului sexual, în a doua, era sensul mai larg de energie vitală, instinct de viață, în care instinctul sexual era unul dintre curenți. Cât despre dorință, ea este instinctul sexual umanizat, este dorința de a face dragoste cu o anumită persoană.

Dacă se întâmplă să auzim femei plângându-se că bărbatul lor nu se gândește decât la asta, auzim din ce în ce mai multe partenere plângându-se că soțul lor e din ce în ce mai adormit.

O statistică arată că în primul an de viață comună, partenerii fac dragoste de 3 ori pe săptămână, îl al doilea an, de două ori. După zece ani, o dată pe săptămână. După 30 de ani, o dată pe lună. Astfel, la începutul relației bărbații sunt înfierbântați, apoi odată căsătoriți, se încălță în papucii de amant vechi. Se pare că femeile sunt mai

puțin leneșe, dar sunt obligate să se adapteze ritmului partenerului lor.

Dar de ce într-o zi dorința adoarme? Ce ar trebui făcut ca ea să nu se stingă, să fie ținută trează? Fără îndoială, e nevoie de acțiune, căci fără dorință relația își pierde suflul, sarea și piperul. Tandrețea este frumoasă, dar îi lipsesc palpitațiile și suflul vieții.

Marile legi ale dorinței

Dorința apare din absență

Balzac a scris-o într-un mod concis: „A vrea ne erodează, a putea ne distruge". Pe femeia noastră (și vorbesc aici în numele tuturor bărbaților), atunci când încă nu locuiam împreună și eram logodiți, aveam întotdeauna chef să o strângem în brațe, să o mângâiem și, supremă fericire la care am visat atât de mult, să facem dragoste cu ea. Ne gândeam des la asta toată ziua, doream să ne terminăm treaba și să o întâlnim. Tot așa simțea și ea; în prima perioadă a vieții comune, împărtășeam aceeași fervoare. Gândul că odată cu venirea serii ne regăseam și ne puteam dezmierda în pat ne umplea de energie toată ziua.

Încetul cu încetul entuziasmul începe să scadă. Este tot fericire, dar nu mai este dublată de nebunie. Înaintăm încă puțin în timp și au sosit serile în care am simțit oboseala și nevoia de a dormi care era mai puternică decât dorința de a face dragoste. A avea la dispoziție această femeie, totdeauna la îndemână, zi și nopate, a-ți putea oferi bucuriile iubirii atunci când ai chef, a face din plăcere o obișnuință pare că înlătură magia dintre relațiile sexuale. Dorința s-a estompat și relațiile sexuale s-au rărit.

Dar într-o zi femeia pleacă la Montreal pentru un congres. Cât de lung ți s-a părut timpul, casa e atât de mare și patul ți se pare gol. Și dorința ta care creștea te enervează apoi te obsedează. Cum am putut să stau alături de această femeie atâtea seri fără a face dragoste cu ea? De-ar veni cât mai repede! Și s-a întors. Ai așteptat-o la aeroport, ai strâns-o în brațe, ai îmbrățișat-o sălbatic. În mașină, mâinile nerăbdătoare au pipăit carnea fremătând, comoară de neprețuit pe care o pierduseși. De-abia ajunși acasă, ai răsturnat-o în pat unde, dezbrăcată doar pe jumătate, ați făcut dragoste fără a aștepta prea mult.

Tocmai ai experimentat această lege a psihologiei. Nu dorim nimic mai mult pe lume decât ceea ce nu avem, iar cea ce avem deja ne obosește. Dacă ființa pe care o dorim este aproape și accesul la ea este posibil și autorizat, dorința nu este atât de puternică, pentru că lipsa resimțită nu există. În schimb, dacă obiectul dorinței este îndepărtat sau accesul la el este imposibil, interzis, lipsa lui este profundă și vie, și dorința este vie. Dar dacă persoană se apropie sau devine accesibilă, dorința se reduce. Absența este constitutivă dorinței. Cine are urechi de auzit să audă!

După cum se vede, într-un cuplu este bine să se cultive absența obiectului iubit. Acest lucru se va face în mod natural, dacă se acceptă ieșirea din fuziune și se acordă autonomie fiecăruia dintre parteneri. În viața comună trebuie să se facă diferența între ceea ce fac cei doi împreună (sexualitate, copii, casă, anumite ieșiri, unele vacanțe, proiecte) și viața personală: avem dreptul de a ne continua căutările și activitățile noastre spirituale, artistice, școlare, sociale, sportive. De altfel, este benefic pentru celălalt, căci bogăția acumulată în exterior va hrăni și îmbogăți relația și conversația. Autonomiei îi trebuie adăugată și o parte

de mister: să evităm să fim total transparenți „pe dinafară", să fim previzibili, să devenim formali și banali. Pentru aceasta, nu spuneți tot: ceea ce faceți, unde urmează să mergeți, să-i explicați tot și să justificați tot.

Autonomie și mister, iată două secrete ale cuplului fericit care nu se plictisește niciodată, care nu se uzează niciodată. Or, aceste atitudini creează lipsă: a nu face totul împreună, a nu-și spune totul creează absențe, așteptări, întrebări, curiozitate, interes. Și când se despart pentru o zi, un weekend, o săptămână, ce fericire la întoarcere.

Lipsa poate fi provocată și renunțând la a dormi împreună pentru merge într-o cameră separată în anumite nopți. Căci autonomia presupune să avem nu numai un timp al nostru personal, ci și un spațiu personal, o cameră pentru odihnă. Patul cu două locuri implică coexistență, unde avem tot timpul partenerul la îndemână, unde lipsa nu excită. Mergând în locul nostru personal, a face ceea ce avem chef, dormind acolo, creăm o lipsă. Ce bucurie atunci când, împinși de dorință, de tandrețe, ne strecurăm în patul comun și redescoperim pielea ca și nouă a amantului.

Dorința devine mai puternică prin rivalitate

Această lege este în realitate o aplicație a primei: dacă există o situație în care lipsa să devină amenințătoare este aceea în care apare un rival și încearcă să ne cucerească iubita. Atunci dorința noastră devine și mai puternică. Am cunoscut cu toții cupluri care trăiau într-o agitație sentimentală și sexuală când dintr-odată infidelitatea unuia l-a transformat pe celălalt. Dacă femeia este cea infidelă, îl putem vedea pe soțul ei îndrăgostit nebunește de ea și,

în timp ce nu o mai privește cu ochii dorinței, acum poftește la ea cu lăcomie. Am putea să spunem același lucru și despre femeie, dacă bărbatul este cel care a fost infidel. De unde această lege de psihologie sentimentală: „Nu ne dorim niciodată suficient obiectul dorinței decât dacă nu ne încearcă teama de a-l vedea în posesia altuia." Lege care-și are corolarul logic că, de îndată ce ți-ai eliminat rivalul și posezi din nou obiectul, dorința se retrage, în timp ce valoarea obiectului se prăbușește. Pe scurt, certitudinea de a poseda ucide dorința, incertitudinea o întreține.

Lecția este simplă și imperativă: să lăsăm întotdeauna o urmă de incertitudine în sufletul partenerului. Dacă suntem bărbați, să ne păstrăm prietenele femei, să ne întâlnim cu ele pentru a sta de vorbă, să mergem într-un restaurant liniștit, să nu dăm înapoi din a lega o conversație cu o femeie la un congres, pe o plajă, să invităm o femeie necunoscută la dans la o petrecere. Să fim fermecători, seducători. Nu este vorba deloc de a juca pe seducătorul sau pe cuceritorul de femei, ci de a ne păstra libertatea de a întreține și a avea relații interpersonale. Dacă suntem femeie, este bine să facem același lucru.

Dorința se hrănește în plăcere

Iată că vă pică în brațe un fruct necunoscut, vă întrebați ce gust are și vă hotărâți să-l gustați. Ce mai deliciu! Data viitoare când întâlniți acest fruct, veți avea imediat chef să mușcați din el, căci amintirea pe care o păstrați despre el vă îndeamnă să faceți acest lucru. Astfel, dorința se naște din perspectiva plăcerii. Invers, dacă acest fruct ar fi fost lipsit de gust, nu ați fi avut chef să mușcați din nou.

Nu există plăcere, nu există dorință. Legea este: „Dorința se hrănește din plăcere".

Astfel, dacă relațiile sexuale cu partenerul sunt nesatisfăcătoare, dacă ele vă procură plăceri voluptuoase la care visați și dacă această situație se prelungește luni și ani este sigur că dorința pentru perechea voastră se va stinge. Într-adevăr, unei femei care nu are decât un interes jalnic pentru sex, îi lipsesc fervoarea, abilitatea și imaginația, va sfârși prin a-și vedea murind dorința pentru bărbatul ei. Probabil că el „va căuta în altă parte" pentru a-și compensa frustrările sau poate că pur și simplu va părăsi această femeie. Același lucru se va întâmpla și cu o femeie.

Lecția este că trebuie să-ți faci partenerul să trăiască o plăcere intensă. Dacă instinctul nostru funcționează și ne face să inventăm și să dăruim plăceri și mângâieri neașteptate, ar fi fals să credem că noi nu avem nimic de învățat. Erotismul se învață și el, dovadă stau toate marile civilizații care au avut tratate de arta iubirii, în special civilizațiile orientale: taoismul, tantrismul, hiduismul. Femeia nu poate ști tot ceea ce-i face plăcere bărbatului, nici el nu poate ghici tot ce-i face plăcere femeii.

Dar este de ajuns să afli care sunt gesturile potrivite, mângâierile pertinente, pozițiile bune, mișcările potrivite, în sfârșit, tehnica pentru a le aplica conștiincios, cu dragoste, cu fervoare, cu perfecțiune. Fără a căsca. Trebuie să fii în permanență atent la celălalt, la nevoile lui, la așteptările lui, la reacții, la cuvinte și șoapte sau la insatisfacții. Expresiile tale de mulțumire îți călăuzesc și încurajează partenerul. Știi foarte bine că există tot atâta fericire în a mângâia, cât în a fi mângâiat, mai ales atunci când percepi starea de bine a celuilalt.

Rutina ucide dorința

De ani de zile, domna și domnul Y fac dragoste în fiecare sâmbătă seară, după programul de varietăți de la televizor. O fac cu capul spre capul patului, în poziția misionarului, fără a-și spune vreun cuvânt, după același scenariu, de aceeași lungime. Domnul a mai încercat și alte poziții, dar în fața lipsei de entuziasm a doamnei nu a insistat, a mai încercat și alte mângâieri, dar reacția doamnei nefiind delirantă, nu a perseverat. Doamna, la rândul ei, i-a sugerat domnului să meargă mai încet, să prelungească actul, dar se știe nu există surd mai mare decât cel care nu vrea să audă, de aceea a renunțat. Ea a încercat chiar, într-o seară, revenind de la petrecerea de comuniune a unei fine, un pic amețită, să-i ducă mâna la clitoris. Poate pentru că, aruncându-se amândoi pe canapea la întoarcere, el nu găsise acest loc prea „catolic", cert este că nu a dat curs invitației. În sfârșit, au continuat rutina de sâmbătă seara. În acest fel dorința li s-a înnămolit. Au sărit o sâmbătă, apoi două, pentru a ajunge să facă dragoste o dată pe lună. În acest stadiu, dorința lor nu a întârziat să intre în comă profundă.

Dacă nu doriți să asistați la înmormântarea libidoului, variați cât se poate activitățile erotice, faceți dragoste cu imaginație, inventați mângâieri noi, noi săruturi, noi poziții. Variați de asemenea zilele, orele: dimineața este bine, în timpul siestei super, la întoarcerea de la lucru sublim, în mijlocul nopții magic. Schimbați mai ales locurile: faceți dragoste la lumina șemineului, pe masa din sufragerie, în pod, pe peluza din grădină, sub lumina stelelor, în poiană în arșița soarelui, în pădure sfidând animalele sălbatice, pe furtună, aproape de torente. Forțele naturii

vor vor amplifica pulsiunea de viață, vă veți uni cu o fervoare nouă.

Dorinței nu-i place banalitatea

Erau atât de uimiți unul de altul, erau atrași nebunește unul de altul. Din păcate, puțin câte puțin minunea s-a stins și furia s-a risipit.

Trăiau foarte banal, fără niciun fel de strălucire, lipsiți de scânteia dorinței. Ea stătea până la ora 11 seara într-un halat vechi de casă fără măcar să se pieptene. Nu mai era atentă la mirosul transpirației sale. Nu mai mergea la esteticiană. Într-un cuvânt, nu mai avea grijă de ea, ea care fusese atât de seducătoare. Lui îi trecea ziua îmbrăcat în trening, nepieptănat și neras. Nu mai avea grijă de el, cel care fusese atât de elegant.

În dormitor, se îmbrăcau și se dezbrăcau unul în fața celuilalt, fără nicio urmă de discreție. La baie, își spălau sexul și fesele unul în fața celuilalt fără nicio reținere, se spălau pe dinți și scuipau în lavabou unul în fața celuilalt. Nici măcar nu mai închideau ușa la toaletă.

Dormeau într-un pat dublu. La început era un vis să fie unul lângă altul pe jumătate dezbrăcați. De îndată ce atingeau pielea celuilat luau foc, delirau. Cu timpul, contactul dintre trupuri devenit cotidian și obligatoriu și-a pierdut din ardoare, erau mai puțin sensibili, ca și cum simțul tactil se anesteziase, ca și cum epiderma lor se desenibilizase. Apoi intervenire neplăcerile coabitării nocturne, picioarele aruncate prin așternut ale doamnei, sforăitul domnului, ticurile nervoase, visele agitate și alte coșmaruri, scrâșnetul dinților, tusea, sforăitul, pârțurile.

Mai mult decât la banalizarea visului, asistăm aici la „visceralizarea" lui, un fel de descindere, dacă nu în infern, cel puțin la subsolul dorinței.

Așadar, nu faceți ca ei, nu vă lăsați păcăliți, nu vă neglijați. Îngrijiți-vă corpul, aparența, ținuta. Chiar în zilele în care stați acasă, vă puteți îmbăca relaxat fără a vă neglija. Când vă îndoiți de asta, întrebați-vă dacă la prima întâlnire v-ați fi dus așa.

Nu vă arătați nuditatea și intimitatea fără niciun fel de precauție, ca și cum ați fi la gimnaziu sau la cazarmă, căci că veți pierde puterea erotică. Nu vă expuneți corpul gol, căci veți sfârși prin a nu întâlni decât priviri indiferente sau chiar blazate. Dacă doriți să salvați cheful și admirația partenerului, izolați-vă atunci când trebuie să vă dezbrăcați sau să vă îmbrăcați. Și atunci când va veni seara sărbătorii corpurilor, vă veți dezbrăca cu strălucire și vă veți oferi nuditatea cu panglică roșie unui amant ai căror ochi vor străluci ca în prima zi.

În ceea ce privește patul dublu, limitați cât mai mult partea dezagreabilă: alegeți unul lat (1,80 m cel puțin) pentru a putea să vă îndepărtați de partener când aveți nevoie de aer. Aveți grijă la picioarele nervoase, îngrijiți-vă de sforăit, cereți viscerelor să se exprime în altă parte. Faceți cure de resensibilizare a pielii: pentru a întrerupe contactul permanent și a regăsi dorința primă de a atinge, separați-vă un timp unul de altul mergând să dormiți în camera voastră. Atunci când vă veți regăsi în același pat veți simți epiderma celuilalt cu aceeași încântare că la începutul relației.

Dorinței nu-i place familia

După căsătorie, după ce apar copiii, totul se schimbă. Din cuplu devenim o familie și lucrurile încep să fie serioase. Înainte de orice, suntem părinți așa cum au fost și părinții noștri atât de rezervați și respectabili. Copiii sunt omniprezenți, zi și noapte ne răpesc tot timpul, toată energia. Atunci jocurile deocheate și serile erotice trec în planul doi. Nu mai este timp, nu ne mai stă mintea la asta. Dorința este îngropată. În orice caz, mai ales în fața copiilor nu trebuie să ne lăsăm conduși de nici cel mai timid elan, să arătăm cea mai mică urmă de dorință, de senzualitate, nici măcar de tandrețe. Privirile sunt neutre, atingerile impersonale și furate, săruturile superficiale și aseptizate.

Această atitudine devine o a doua natură la care cei doi nu renunță instantaneu, imediat ce se află în pat. Există chiar femei care devin mai mult mame decât soții și care sfârșesc prin a nu-și mai excita soțul și a nu-i mai suscita dorința: există unele cupluri în care cei doi se numesc reciproc „tată" și „mamă". „Ei, tati?", „Da, mami!", răspunde soțul. Or, în virtutea unui tabu bătrân ca lumea, cel al incestului, un bărbat nu-și poate dori mama și o femeie nu-și poate dori tatăl.

În sfârșit există faimoasa „dialectică a Madonei și Prostituatei". După ce ai devenit mamă, așa cum era și respectabila și inaccesibila lui mamă, ai început să atingi acest statut cvasisacru, ai început să inspiri mult mai multă tandrețe și mai puțină dorință, pentru ca soțul tău să se comporte cum se comporta cu o femeie libertină sau sălbatică. Dorința lui are tendința de a fi înțelepți. Fără a mai pune la socoteală că nici tu nu mai ești așa de fierbinte:

traumatismul nașterii, oboseala, lipsa de timp, afecțiunea centrată pe micuți ți-au temperat elanul amoros.

Fii mai puțin mamă, fii mai mult femeie!

Din fericire, toate aceste obstacole în calea dorinței nu sunt ineluctabile. Puteți fi părinți, dar puteți fi și amanți. Să nu intrați în jocul maternajului partenerului în același timp cu copiii. De altfel, puteți fi tandri unul cu altul în fața copiilor: puteți să vă priviți, să vă atingeți, să vă sărutați cu poftă, în limitele decenței. Este foarte benefic pentru echilibrul copiilor a avea părinți care se iubesc și se doresc, le conferă un sentiment de securitate și le creează referințe pentru mai târziu, a simți iubirea și dorința circulând între ei încălzește atmosfera și eliberează relațiile în familie.

De asemenea, nu trebuie neapărat să vă numiți „tati" și „mami", vă puteți chema pe nume, cu diminutiv, porecle împrumutate din bestiarul romantic: iepurașule, puișor, lupușor. Și în loc să spună copiilor „Întreabă-l pe tati", „Întreabă-l pe tatăl tău" sau pe „Jacques". Și lăsați-i pe copii cu bunica sau cu bunicul, cu bona, dar nu pentru a merge la cinema sau la restaurant cu prietenii, ci pentru a face dragoste, a organiza o seară erotică cu lumini și muzică tandră. Totul depinde de voi să luați periodic astfel de inițiative, pentru ca imaginea amantei să o șteargă pe cea prea pregnantă a mamei.

Cauzele unei scăderi a dorinței

Cu unele dintre ele ne-am întâlnit deja. Iată altele:

Cauzele care țin de bărbat

Cauze psihice

- Investiția excesivă în muncă vă poate deturna de la sexualitate. „Soțului meu nu-i stă mintea decât la asta", spune soția despre soțul care se dăruiește total muncii sale. Pe de o parte munca pe care o face îi poate provoca o plăcere copleșitoare, pe de altă parte îi cauzează tensiuni permanente, chiar stres, tensiuni care ucid libidoul; ea are ca efecte surmenajul și epuizarea, care reduc energia libidinală.
- Investirea excesivă în sport: poate aduce o asemenea euforie prin secretarea de endorfine, încât bărbatul nu mai are nevoie să facă dragoste pentru a-și găsi doza de euforie. Așa putem întâlni dependenți de jogging preferând duminică de dimineață drumurile cu vegetație din zonele verzi în locul brațelor fierbinți ale soției. Și dependenții de surf preferă valurile unduinde rotunjimilor fetelor care-i admiră de pe plajă. Foarte multe observații arată că acești masculi sportivi nu sunt lacomi de întâlniri corp la corp, având un alt mod de a-și administra doza de endomorfine.
- Preocupările și alte griji, familiale sau profesionale, între altele insecuritatea financiară, șomajul.
- Depresia, oricare i-ar fi cauzele. Anafrodizia este unul dintre semnele depresiei.

Cauze medicale

Numeroase experimente au arătat cât de important este rolul hormonului masculin în dorința și activitatea sexuală. O anchetă mai recentă arată că există o relație strânsă între procentul de testosteron și frecvența sau nevoia orgasmelor: când procentul este ridicat, bărbații au 11 orgasme pe săptămână, când este normal, au trei. Deficitul de testosteron atinge unul din 10 bărbați. Tratamentul unui astfel de deficit constă în administrarea de gelule conținând acest hormon, el nu este recomandat decât atunci când există deficit de testosteron în sânge. A lua capsule cu testosteron atunci când nu este necesar nu înseamnă că veți deveni superbărbați, dimpotrivă, este inutil și periculos: înseamnă favorizarea apariției unui cancer sau a unui adenom de prostată.

- Insuficiență tiroidiană: și această afecțiune are ca efect o scădere a dorinței și a activității sexuale. Este cazul oricărei afecțiuni care, provocând oboseală sau depresie, reduce libidoul: hipertensiunea arterială, bolile de inimă, afecțiunile dureroase (artrită, artroză, sciatică).
- Anumite medicamente afectează și libidoul. O fac acționând asupra creierului său reducând erecția, căci astenia erectilă stinge dorința. Cauzele sunt: anumite medicamente hipotensive, anticolesterol și mai ales un număr de psihotrope precum antidepresivele (Prozacul, de exemplu) și neurolepticele. Ajutând erecția prin substanțe sexoactive (Viagra etc.) se schițează un cerc vicios: o dorință modestă + o Viagra = o erecție bună = relansarea dorinței.
- Alcoolul are, în doze mici și pe moment, un efect afrodiziac (în realitate prin dezinhibare). Dar pe termen lung diminuează secreția de testosteron și distruge tot sistemul erotic.

- Alimentele conținând estrogeni (hormoni feminini), precum puiul și vițelul, ar putea să scadă flacăra iubirii la bărbați (și le reduce numărul de spermatozoizi). Soia, care are de asemenea efect estrogen, ar putea avea în exces o putere feminizantă.

Cauzele care țin de femeie

Scăderea dorinței la bărbat poate proveni și din atitudinea sau calitatea partenerei.

Sunt nefaste:

- O parteneră puțin interesată de sexualitate din cauza temperamentului sau a nevrozei. Deloc talentată, neinteresată, nereactivă sfârșește prin a inhiba dorința bărbatului.
- O parteneră care prezintă o patologie sexuală (anafrodizie, lipsa dorinței), dispareunie (dureri în timpul actului sexual), vaginism sau anorgasmie, frigiditate. Dacă nu acceptă să se trateze, în cele din urmă îl va descuraja și pe cel mai dornic dintre bărbați.
- O parteneră ostilă, conflictuală, devalorizantă, dominatoare, castratoare sau, mai rău, atinsă de tulburări psihice grave: depresii, paranoia, schizofrenie.
- O femeie care se neglijează, care nu face niciun efort pentru a seduce sau, mai rău, care este murdară.
- O femeie suferind de o maladie gravă care nu poate avea raporturi sexuale (dureri, boli cardiace, paralizie) sau care prezintă schimbări fizice grave.

Tratamentul scăderii dorinței

Pe măsură ce am analizat cauzele scăderii dorinței, am putut vedea și soluțiile pe care le putem găsi; sigur că răspunsurile bune sunt cele adecvate fiecărei cauze. Totuși, există substanțe sau mijloace care pretind că ar crește dorința în toate cazurile. Numai să le cunoașteți.

Înainte de orice, trebuie ca masculul să fie în formă, să se gândească să-și reîncarce bateriile: să se odihnească, să meargă în vacanță, să se relaxeze, să urmeze o dietă bună, să renunțe la substanțele toxice (drog, alcool, tutun, în afară de vin în cantități rezonabile), iată programul de bază.

Substanțele

Substanțele medicale

- Testosteronul

Folosirea lui nu este legitimă decât dacă analizele arată o scădere a procentului de testosteron din sânge, altfel excesul de hormon poate crea sau agrava patologiile prostatei. Administrarea de zinc oligosol este benefică. Acest oligoelement participă la sinteza testosteronului de către testicule și intră în compoziția spermei. Masajul testiculelor poate favoriza secreția de testosteron. De ce să nu îl practicați în mod regulat cu blândețe?

Substanțele sexo-active: Viagra & comp.

Ele nu creează dorință, o știm prea bine, dar pot să ajute la renașterea sa: bărbaților atinși de impotență le restituie

erecția, le redau încrederea în sine și dorința de a face sex. La ceilalți bărbați, pot reamorsa cercul vicios așa cum am spus deja: puțină dorință + Viagra = o erecție bună = o dorință și mai mare.

Substanțele tradiționale afrodiziace

Plante: ginseng, ghimbir, mentă, piper, nucă vomică, nucă de cola. Alimente: țelină, trufe, ardei, condimente, fructe de mare, ouă.

Șampanie în doze mici.

În *Tratat despre mângâieri* am oferit meniurile afrodiziace pentru mesele îndrăgostiților.

Drogurile

Alcoolul, canabisul, ecstasy pot avea efecte euforizante, în doze mici. Dar, în afară de pericolul pe care îl prezintă chiar și pentru consumatorii ocazionali, dozele mai puternice provoacă efectul invers și diminuează apetitul sexual.

Filmele porno

Se găsesc pe video, pe DVD, pe site-urile internet sau la televizor.

Vizionarea unui film porno îi excită pe bărbați (și arareori le umezește pe femei), dă chef de a face sex și oricine se poate supune chefului. Asta nu înseamnă chiar

a relansa dorința: a dori înseamnă a avea în mod spontan dorința de a face dragoste cu cineva ales. Ceea ce realizează filmele porno este trezirea instantanee a pulsiunii sexuale, nu mai mult.

Poezia

Poezia este cel mai puternic afrodiziac, căci ea creează dorință în suflet, acolo unde s-au instalat uzura și rutina. Corpurile neînsoțite de suflet se pot alătura, uitând de dorință. Sufletele însoțite de corpurile lor se conjugă și dorința lor este eternitate. Dorința dublată de suflet nu dispare. Numele ei este dragoste. Vă recomand în special un text minunat al Orchydiei apărut în revista „Recto-verseau": „Tu, cel pe care îl doresc atât de intens... Dansez goală în poiana corpului tău, atentă la fiecare boboc de sevă... Mă simt încrezător în meandrele plăcerii intense.... Las să fluture seva primăvăratică a corpului meu și mângâi viața cu pielea... În evantaiul policrom al întâlnirii incarnez misterul dintre cer și pământ"...

Poezia vine din simțuri și conduce la simțuri. Și simțurile conduc la sacru. La acest nivel, dorința nu mai are vârstă.

Mângâierea interioară

În mângâierea interioară, dorința se regenerează chiar dacă partenerii se unesc în fiecare zi și chiar de două-trei ori pe zi. Același fenomen se observă și în erotismul tantric, care este aproape de mângâierea interioară.

Seniorul și sexul

Longevitatea crește (82 de ani pentru femei, 76 de ani pentru bărbați), numărul persoanelor de vârsta a treia și de a patra crește de asemenea: ele reprezintă acum o proporție considerabilă a populației. Ce devine sexualitatea pentru oamenii care au trecut de 60 de ani? Din păcate, prejudecățile sunt numeroase și tot atât de false, prejudiciindu-i pe cei vizați.

Să terminăm cu prejudecățile

„Andropauza este cântecul de lebădă al activității sexuale a bărbatului“

Conceptul de andropauză, care a fost stabilit prin paralelism cu menopauza, este lipsit de fundament. Termenul de menopauză vine din grecescul „men“ care înseamnă „lună“ și prin extensie „menstrues“ și „pausis“ care înseamnă „încetare“. Menopauza înseamnă sfârșitul menstrelor, adică a ciclului. Termenul de andropauză vine din

grecescul „andros“ care înseamnă „bărbat“ și „pausis“ care înseamnă „încetare“, andropauza ar însemna sfârșitul bărbatului. Nu numai că acest termen nu are sens, dar nu are nicio realitate.

Menopauza în schimb are o realitate, aceasta se înscrie într-o perioadă limitată (de la câteva săptămâni la câțiva ani, în medie doi ani) și constă în oprirea menstrelor, în oprirea ovulației și a posibilității de a procrea, în diminuarea rapidă și cvasitotală a producerii hormonilor feminini (progesteron și foliculină). Nimic din toate acestea nu se întâmplă în cazul bărbaților: posibilitatea de a procrea se păstrează până la moarte, hormonul masculin, a cărui producere se diminuează puțin, nu dispare niciodată. Diminuarea se întinde de la vârsta de 25 de ani (da, acest proces începe foarte devreme) până la moarte.

„Capacitățile sexuale se reduc extrem de mult“

Unii bărbați, devenind impotenți, s-au simțit atât de mult devalorizați, încât s-au sinucis, printre cei mai cunoscuți numărându-se Ernest Hemingway și Romain Gary (una dintre ultimele lui cărți se referă exact la această temă, „Dincolo de această limită biletul dumneavoastră nu mai este valabil“.) Dar...

Un bărbat care nu a folosit în exces substanțe toxice (tutun, alcool, droguri), care nu a suferit de o afecțiune gravă, își păstrează posibilitățile sexuale întru totul satisfăcătoare.

Mai sunt și alte posibilități de a face dragoste decât ca un pikamer. Penetrarea nu este decât o etapă a schimburilor erotice. Această carte a demonstrat-o. Și apoi, pentru orice accident există o soluție.

„Interesul pentru sex dispare, ceea ce este foarte trist“

Desigur, se poate diminua, dar nu este obligatoriu să dispară. Dacă acest lucru se întâmplă, ștafeta poate fi predată altor activități (nepoți, arte, istoria, militantismul pentru marile cauze).

„Sexul — ca și sentimentul, de altfel — nu mai este pentru vârsta lor“

A avea încă dorință și interes pentru sex la o anumită vârstă este rușinos. Este adevărat că societatea, sub amprenta moralei Bisericii catolice, îi vede cu ochi răi pe bunicii care pretind că se mai bucură de viața sexuală și de o viață sentimentală. Sunt imediat tratați drept „boșorogi libidinoși“, „bătrâni vicioși“, „bătrâni don juani“. Dar în prezent durata de viața prelungindu-se considerabil, cum să renunți de rușine la erotism timp de mai bine de treizeci de ani? Și mai mult, în cazul unei stări excelente de sănătate a domnilor de o anumită vârstă care le-ar da o anumită vioiciune sexuală, de ce s-ar priva de aceste bucurii, cu atât mai mult cu cât, fizic vorbind, sunt destul de verzi? La fel se întâmplă și cu „inima“ care nu face riduri, poți fi îndrăgostit la 80 de ani, este legitim, este admirabil, este respectabil.

Odată aceste prejudecăți eliminate, nu trebuie să ascundem faptul că odată cu avansarea în vârstă apar câteva handicapuri:

- Arterele și nervii îmbătrânesc, posibilitățile și performanțele sexuale se reduc. Dar acest lucru poate fi îmbunătățit după cum vom vedea.
- Afecțiunile sunt mai frecvente, activitatea sexuală este subminată. Dar aceste afecțiuni și consecințele lor pot fi ameliorate.
- Cuplurile care au îmbătrânit prezintă o oarecare uzură afectivă și sexuală și o mentalitate de renunțare. Ieșirea la pensie instaurând o coabitare permanentă între membrii cuplului și un fel de izolare în doi, agravează situația. Dar acestui cuplu nu i-ar fi greu să-și schimbe mentalitatea și să reconsidere modul de viață în doi, fiind, de exemplu, fiecare mai autonom.

Să vedem împreună ce se întâmplă cu activitatea sexuală după 60 de ani.

Testiculele

Ca toate organele, și ele îmbătrânesc, funcționarea lor reducându-se, dar rămânând la un nivel valabil. Funcția exocrină, adică producerea spermatozoizilor, este încă suficient de abundentă pentru ca mulți bărbați de 80 chiar 90 de ani să devină tați. Cât despre funcția endocrină, adică secreția de hormon masculin sau testosteron, aceasta se diminuează fără a se anula vreodată.

Să ne amintim care este funcția testosteronului: este hormonul dorinței și al libidoului, este hormonul virilității, care determină anumite caracteristici fizice și psihice ale bărbatului: energia, forța musculară, vocea gravă, combativitatea, chiar agresivitatea; dimpotrivă, hormonul nu are niciun fel de efect asupra erecției. Nu există niciun

fel de paralelism între diminuarea lui și dificultățile de erecție. Această scădere a testosteronului va avea ca efect o scădere a dorinței sexuale și a libidoului și o scădere a energiei vitale și agresivității. De unde apare și blândețea.

Proporția normală de testosteron liber se situează între 2 și 16 nanograme pe mililitru. Atâta timp cât procentul se situează sub limita inferioară — sau pragul inferior — nu există niciun fel de consecință neplăcută. Altfel spus, un procent scăzut afectează puțin libidoul și virilitatea.

Procentul de testosteron este maxim la 25 de ani, după această vârstă scade, scăderea semnificativă se înregistrează după 55 de ani. Dar la 60 de ani doar 25% dintre bărbați prezintă o diminuare sensibilă. La 80 de ani doar 26% dintre bărbați sunt dincolo de pragul în care hormonul este eficace (adică 2 nanograme).

Tratamentul substitutiv constă în administrarea de testosteron pe cale orală, în capsule. Efectul este vizibil: apetitul sexual se mărește, libidoul de asemenea, forța musculară, dinamismul fizic și psihic își regăsesc un nivel mai bun. Dar nu există niciun fel de efect asupra erecției, în afară de erecția nocturnă care reapare, aceasta fiind o probă a apariției virilității. Așa cum am mai spus-o, administrarea de testosteron este legitimă dacă analizele arată un procent scăzut al testosteronului. În alte condiții, excesul de hormon poate duce la apariția sau agravarea unei patologii a prostatei. În orice caz, înainte de a prescrie hormonul, medicul se va asigura că prostata este în stare normală.

Dorința

Ar avea tendința de a scădea, dar această scădere nu este fatală și se știe că mulți bărbați păstrează o privire

în care li se citește dorința pentru femei și asta până la 85 de ani sau poate mai mult. O statistică arată că 3/4 dintre bărbații de 75 de ani își păstrează interesul pentru sex. În general, diminuarea dorinței urmează scăderii procentului de testosteron.

Acestei cauze biologice i se adaugă, pentru a explica refluxul dorinței, cauze psihologice.

Vechimea cuplului care, prin rutina și coabitarea devenită morocănoasă, a dus la uzură activitatea sexuală. Dar un cuplu cu imaginație poate scăpa de această uzură.

Vechimea care a produs o banalizare a relației. Se știu unul pe altul pe dinafară, nu mai au niciun fel de mistere unul pentru altul, nu mai au nimic să-și spună, aproape că nici nu-și mai vorbesc, nu se mai îmbogățesc reciproc, nu mai au interes unul pentru altul, curiozitate. Lipsa dorinței psihice pentru celălalt participă la absența dorinței fizice. Din fericire cuplul care a păstrat autonomia fiecăruia a putut să salveze curiozitatea reciprocă.

Prăfuirea aparenței care nu mai excită apetitul partenerului. A te culca cu un bunic sau cu o bunică... Dar aici nimic nu este fatal: multe persoane în vârstă continuă să facă dragoste cu plăcere cu partenerul de aceeași vârstă cu el. Numai să fi știut să-și conserve eleganța.

În sfârșit, bolile de care suferă seniorii le taie aripile dorinței = durere, sufocare, oboseală, anxietatea care îi însoțesc nu-i incită la diverse dansuri erotice, dar medicina a găsit modalități de a atenua și ușura aceste tulburări.

Erecția

Erecția are aceeași soartă cu cea a vaselor sanguine, pentru că acestea sunt legate de țesuturile vasculare. Nu

se spune că avem vârsta arterelor noastre? Este valabil, din păcate, și pentru mândrul falus care dintr-o dată își va pierde semeția. Deci erecția este în scădere, ca să nu-i spunem în bernă, dar nici în acest caz nimic nu este fatal, nu este vorba de manifestări generale, așa cum o arată statisticile: 30% dintre bărbații de 65 de ani afirmă că au o erecție normală, 55% o erecție satisfăcătoare, doar 15% nu au erecție. Ceea ce este mai degrabă un bilanț liniștitor, efect al progreselor medicinii și dieteticii, care le permit bărbaților să-și păstreze forma multă vreme.

Iată ce se observă în general:

- O erecție care apare mai greu, necesitând stimulări mai prelungite. Femeia va trebui deci să pună mâna și să se străduiască mai mult timp. Ceea ce înseamnă că dacă penisul nu intră în erecție singur, amanta va trebui să-l ajute cu câteva mișcări de masaj sau sărut penian, sau amândouă. Fără a uita câteva dintre punctele erogene peniene sau de pe perineu (capitolul 28, despre accidente erectile). Pe scurt, partenera va trebui să aibă inițiativă și creativitate. Merită, pentru ea, dar și pentru cuplu. O modalitate bună de a păstra o erecție potrivită, tonică, este de a face dragoste des, acest antrenament menține țesuturile erectile în stare activă, în special dacă se adoptă și arta mângâierii interioare.
- O erecție mai puțin fermă și mai puțin durabilă, mai instabilă care obligă femeia să o relanseze.
- O ejaculare care se instalează mai greu, mișcările de du-te-vino ale sărutului penian sau ale mișcărilor mâinii trebuie să fie menținute mai mult timp. Acesta poate fi considerat și un avantaj pentru femeie, care are astfel timp să aibă orgasmul sau orgasmele ei. Și de

asemenea pentru bărbat (în principal pentru bărbatul care suferă de ejaculare precoce), căci profită de senzațiile voluptuoase pe care i le oferă frecarea mucoasei glandului de mucoasa vaginală. Cantitatea de spermă este redusă și orgasmul are o intesitate mai mică.

- O fază refractară mai lungă, de la câteva minute, chiar o oră, până la câteva zile, chiar o săptămână.

Cauza acestei scăderi a performanței, așa cum bănuiți, este alterarea vaselor, umflarea fiind legată de afluxul de sânge din țesuturile erectile care sunt constituite din vase. Îmbătrânirea naturală a arterelor sau patologia lor (arterită, arterioscleroză) are ca efect reducerea diametrului lor, a elasticității, deci a debitului de sânge. Aici vorbesc despre arterele care aduc sângele în penis și de cele care aduc sângele în țesuturile erectile. Vă reamintesc că excesul de colesterol și excesul de zahăr (diabet) provocă depozite în artere, iar hipertensiunea arterială provocă o rigidizare a acestor artere. Afecțiunile cardiace pot altera erecția, reducând debitul de sânge pe care pompa cardiacă o trimite în organism.

Sistemul nervos jucând și el un rol atât de important în erecție, tot ceea ce îl va altera, un punct sau altul va avea efecte asupra erecției. Îmbătrânirea naturală a structurilor nervoase (nervi, măduvă, creier) și *a fortiori* afecțiunile sistemului nervos vor încetini și diminua transmiterea senzațiilor (glandul ar putea părea mai puțin sensibil), reacțiile centrilor și transmiterea în schimb a impulsurilor venite în acești centri.

Tratamentul tulburărilor de erecție a fost expus anterior (capitolul 29). Armele majore sunt inhibitorii fosfodiesterazei (Viagra & comp.) și injecțiile intracavernoase.

În 95% dintre cazuri (în afară de afecțiunile grave), persoanele tratate își reiau activitatea sexuală cu nimic mai prejos decât bărbaților de 40 de ani. Astfel încât un bărbat de 60 de ani văduv, de exemplu, care ezită să se căsătorească cu o femeie mai tânără decât el nu va avea niciun motiv să nu o facă.

Bolile și vârsta

Odată cu avansarea în vârstă, bărbații sunt mai expuși diverselor afecțiuni ale unui organ sau altul sau în mod explicit ale sferei sexuale. M-aș opri asupra a două dintre afecțiunile de care sunt atinși cei mai mulți bărbați.

Afecțiunile cardiace sau cardiopatiile

Activitatea sexuală este renumită ca fiind nocivă pentru inimă, fiind obositoare. Este adevărat că ea ridică tensiunea, accelerează ritmul inimii și face să se secrete adrenalină. Să subliniem că mai degrabă partenerele sunt angoasate de efectele nocive, căci au auzit tot felul se povești despre morți subite în timpul coitului. La drept vorbind, o relație sexuală „medie" corespunde urcatului a două etaje, ceea ce nu este un efort excesiv. Chiar cardiologii recomandă cardiacilor și în special celor cu boli coronariene să aibă o activitate fizică (marș, jogging, sporturi ușoare) în scopul de a menține inima într-o stare bună de funcționare. Își consiliează pacienții să-și continue viața sexuală cu moderație, desigur, fără a căuta performanțe. Fac excepție insuficiența cardiacă severă (edeme ale

membrelor inferioare, edeme ale plămânilor, tahicardie, sufocare) care trebuie să se abțină de la orice efort, dar nu sunt interzise mângâierile, săruturile și alte manifestări de senzualitate și tandrețe.

În domeniul afecțiunilor coronariene, atât de răspândite, temerile pacienților sunt cele mai mari: în acest caz, teama cea mare este moartea subită. În realitate statisticile arată că activitatea sexuală nu este responsabilă decât de un infarct din o sută. Riscul este mai mic la bărbații care practică o activitate fizică regulată sau care fac dragoste mai des, căci inima este antrenată. Cardiologii le vor recomanda cardiacilor coronarieni să-și urmeze viața sexuală, cu condiția să nu facă excese.

Adeseori pacienții coronarieni sunt atinși de disfuncții erectile, căci nu doar arterele coronariene suferă, ci toate vasele din corp și implicit cele ale penisului. Dar, acum o știți, nu se recomandă să se administreze un IPD (Viagra) unui coronarian deoarece un astfel de bolnav este tratat cu derivați nitrați, care nu sunt compatibili cu inhibitorii (risc de accident grav). Tratamentul în cazul unui coronarian este injecția intracavernoasă.

Bănuiți că cel mai bun mijloc de relație sexuală este în acest caz mângâierea interioară, care se poate practica cu puțină oboseală și multă voluptate.

Afecțiunile prostatei

După 55 de ani, un bărbat din doi suferă de hipertrofia prostatei (creștere în volum), unul din trei are un adenom de prostată (adică o tumoare benignă) și unul din zece are un cancer. Cancerul prostatei este ca frecvență al doilea la bărbat.

Toate afecțiunile prostatei se manifestă prin următoarele semne:

- Urinare: poliurie (dorință de a urina frecvent și emisie de mici cantități de urină) și disurie (dificultăți de urinare, jet slab, necesitând efort de împingere)
- Sexuale: ejaculare dificilă, chiar dureroasă, orgasm de mică intensitate și rar tulburări de erecție.

Adenomul de prostată și cancerul ar trebui să fie depistate înainte de a se manifesta căci, cu cât sunt mai repede reperate, cu atât vor fi mai simplu de tratat. Pentru aceasta se recomandă ca în fiecare an să se procedeze la analize a dozajului PSA, un examen tușeu rectal și o ecografie.

PSA: valorile de referință în micrograme pe litru sunt:
Bărbat mai tânăr de 50 de ani, mai mic de 2.
Bărbat între 50 și 59 de ani, mai mic de 3,5.
Bărbat între 60 și 69 de ani, mai mic de 4,5.
Bărbat între 70 și 79 de ani, mai mic de 6,5.

Dacă la aceste examene se descoperă o tumoare, o biopsie va preciza dacă este vorba de adenom sau de un cancer. Dacă este adenom, operația va înlătura o parte din prostată care conține tumoarea, dacă este vorba de un cancer, intervenția va înlătura toată prostata și canalele seminale. Atunci când cancerul a cuprins vezica, rectul sau ganglionii sateliți, intervenția va avea un spectru mai larg necesitând și tratamente complemenare (radioterapie etc.).

Ce consecințe au aceste intervenții asupra vieții sexuale? Dacă nervul care comandă acțiunea erectilă a fost înlăturat odată cu tumoarea sau dacă a fost alterat accidental în cursul intervenției, erecția nu va mai fi posibilă. Acest

risc este mai mare în cazul cancerului decât în al adenomului. În cazul în care canalele seminale au fost înlăturate, nu va mai avea loc ejacularea (în cazul cancerului); chiar dacă nu au fost scoase, ejacularea nu va mai apărea căci ea va avea loc în mișcare retrogradă în vezică (în cazul adenomului). Dar în toate cazurile, orgasmul rămâne posibil fără ejaculare. N.B. Câteodată nervul erector nu a fost decât atins și erecția va reveni după un timp, câteva săptămâni.

Absența erecției spontane se tratează prin injecții intracavernoase care se arată a fi foarte eficiente și care ar trebui efectuate în cel mai scurt timp. În 95% din cazuri se restabilește o sexualitate valabilă.

Dimpotrivă, dacă se impune radioterapia, ea comportă riscul deteriorării organelor interne și agravarea tulburărilor de erecție.

Orice intervenție în apropierea nervului erector, adică la vezică sau la rect, poate antrena ablația definitivă sau lezarea lui și deci poate provoca aceleași tulburări erectile.

Ce să credem despre medicamentele antiîmbătrânire?

Orice măsură care își propune prevenirea sau reducerea îmbătrânirii este favorabilă unei bune sănătăți sexuale. Înainte de orice, trebuie să aveți o dietă sănătoasă (alimente care conțin omega 3 naturali), o bună igienă de viață (nu tutunului, alcoolului, drogurilor) și practicarea unei activități fizice regulate. Antioxidantele sunt de asemenea recomandate, este bine să se facă cure de: Seleniu,

Provitamina A, Vitamina E. Zincul este recunoscut a fi favorabil funcționării testiculelor.

Ce să credem despre hormonul DHEA inventat de francezul Emile Beaulieu care ar fi substanța antiîmbătrânire și regeneratoare a funcțiilor intelectuale și sexuale? În Statele Unite este lăudat, autorizat și folosit. În Franța se așteaptă să existe mai puțin recul față de efectele adverse pentru a-l autoriza.

Două imperative

Așa cum am văzut, pentru majoritatea bărbaților practica sexuală rămâne valabilă și satisfăcătoare până la o vârstă înaintată. Două imperative vor fi reținute în concluzie:

- Practicați jocurile sexuale, sexualitatea uzându-se numai dacă nu o folosiți. Cu cât faceți mai rar dragoste, cu atât veți avea chef să o faceți mai rar, erecția aflându-se în pericol. Sexul frecvent menține „forma sexuală" ca și forma fizică și psihică.
- Schimbați-vă ideea de erotism. Sexualitatea voastră va trebui să trăiască altfel decât în obsesia de a penetra, este nevoie de mai multă senzualitate, creativitate, mai multă tandrețe și va trebui să se extindă la tot corpul. Rafinați-vă mai ales mângâierile și săruturile.

32

Cuvântul este de aur

În faza de început a relației sentimentale, cei doi sunt atât de plini de dragoste și de dorință, că nu au nimic a-și spune, sunt fericiți, ce spun eu, îmbătați de tot ce li se întâmplă. Și apoi sunt una (fuziunea) și se simt atât de asemănători (mitul sufletelor-pereche). Apoi, dacă se spun cuvinte, sunt expresii spontane inspirate de aceeași beție.

Dar evident, după o perioadă de timp, fiecare membru al cuplului își va redescoperi personalitatea și va redeveni o persoană diferită: diferită în privința sexualității sale (am văzut asimetriile care existau între sexualitatea feminină și cea masculină), diferită în privința libidoului (unul având multă dorință, celălalt mai puțină), diferită în privința structurii psihice, rezultantă a educației, a sensibilității, a senzualității, a nevrozelor, a obiceiurilor sexuale etc. Aceste două lumi care se întâlnesc trebuie să-și vorbească pentru a se înțelege, pentru a coopera, pentru a se ajusta, a se armoniza pe toate planurile inclusiv pe cel sexual.

Bineînțeles, iubirea și dorința au aruncat un pod peste marea care separa cele două insule, făcând să se creadă

că nu existau neînțelegeri. Dar, din cauza diferențelor care încep să apară încetul cu încetul, problemele vor izbucni. Atunci va fi necesar să se stabilească un alt pod care este comunicarea: să-și vorbească unul altuia și fiecare să-l asculte pe celălalt pentru a face înțelese diferențele și a aplana diferendele.

A vorbi despre dragoste și sex

În materie de sexualitate, cuvântul se spune că este de aur și tăcerea mortală. Or, este un domeniu în care se vorbește puțin sau nu destul de precis sau de profund. De ce? Din pudoare, din rușinea care învăluie activitatea sexuală de secole, impunând tăcerea asupra acestui subiect. Și mai ales din teamă: bărbatul se teme a se pune într-o poziție inferioară față de femeie, care va fi liberă să-i satisfacă sau nu dorința sexuală. Și în poziție de slăbiciune, căci dezvăluindu-și nevoia înseamnă a-și dezvălui sensibilitatea și fragilitatea. Cât despre femeie, dacă ea nu îndrăznește să ceară, este pentru a nu trece drept o femeie ușoară cu un trecut încărcat sau din frica de a nu-și vexa partenerul care ar putea să-i interpreteze cererea feminină ca pe un semn al incompetenței sale.

Și apoi există credințe care se opun dialogului.

„Când te iubești nu ai nevoie să-ți vorbești, ghicești ce vrea să-ți spună celălalt, te înțelegi fără cuvinte...“ Cu acest joc de ghicitori ai mai mult de pierdut decât de câștigat.

„Fericirea sexuală vine de la sine, ne este dată, este dintr-odată și perfectă.“ Acest lucru înseamnă să ignori diferențele dintre ființe și să ignori lenta revelație a

sexualității femeii, care nu începe să-și câștige maturitatea erotică decât după 5 sau 10 ani de practică, cel mai adesea.

Din păcate, această absență a dialogului va avea consecințe grave: ea face imposibil orice progres în domeniul sexual. Or, aceasta nu este întotdeauna optimă încă din prima zi. În lipsă de cuvinte, relația se pierde și se uzează, cu efectele bine știute: infidelitate, ruptură...

Din fericire, emanciparea sexuală a început să dezlege limbile. Doamnelor, vorbiți despre insatisfacțiile voastre sexuale: „Mi-ar plăcea să mă mângâi așa", pentru a nu se transforma în frustrări grele. Vorbiți-i de insatisfacțiile voastre: „Găsesc că ești prea rapid", altfel ele se vor transforma în resentimente. În liniște, nu doar că cei doi parteneri nu progresează, ci se și îndepărtează unul de celălalt, se înstrăinează imperceptibil unul de altul și cuplul se distruge. Neîmpărtășind-și aspirațiile, dorințele, unele fantasme, complicitatea dispare. A nu-și vedea recunoscute nevoile face să apară un sentiment de solitudine în fiecare. Vorbiți, doamnelor...

... pentru a informa: spuneți-vă gusturile, faceți cunoscute dorințele, cereți anumite mângâieri. „Îmi place, spune un bărbat, când o femeie îmi spune care-i sunt dorințele." Invers, din ce în ce mai mulți bărbați spun ceea ce le-ar plăcea să le facă partenera lor și femeile se bucură pentru acesta.

... pentru a călăuzi mâna sau mișcările celuilalt, astfel încât să obțineți cea mai bună plăcere posibilă. Fiecare dintre noi știe ce-i place cel mai mult, știe unde-i sunt plasate zonele erogene preferate.

... pentru a vă exprima plăcerea, ceea ce are efectul de a vă încuraja partenerul și de a-l excita. „Mă excită la maximum când partenera își manifestă fără rezerve plăcerea.

Și lipsa de plăcere, disconfortul vostru sau durerile, bineînțeles.

... pentru a mulțumi și felicita. Veți obține mai multe progrese de la iubitul vostru, lăudându-l. Nevoia de mulțumiri a bărbatului nu se naște dintr-un banal narcisism, este o nevoie de recunoaștere legitimă și apoi știm care sunt neliniștile bărbatului de azi în privința capacităților sale de a o satisface pe femeia nouă.

În concluzie, verbalizarea așteptărilor și plăcerii creează și întărește complicitatea între amanți.

Să ne alegem cuvintele pentru a spune

Modul în care comunicați este foarte important. Putem spune tot, dar nu oricum, mai ales în domeniul sensibil al sexualității. Rețineți aceste sfaturi care vă vor fi de folos.

Folosiți cuvinte simple: „Da, este bine." „Îmi place când îmi faci asta." „Mai încet, mai tare, mai repede, mai încet, mai sus, mai jos, la dreapta, la stânga mai vreau, continuă, oprește-te." Câte plăceri ratate pentru un cuvânt care nu a fost spus. „Dacă femeile ar vorbi, am fi mai puțin părăsiți de ele, spune un bărbat, sau am fi mai puțin respinși". „Dacă bărbații ne-ar spune ce le place, nu ne-am simți așa confuze în fața lor". Pentru multe femei bărbatul este un necunoscut.

Folosiți cuvinte pozitive, arătați-i calitățile, și nu ceea ce nu este bine. Spuneți-i „când mi-ai făcut asta era mai bine" spuneți-i ce să facă și cum să facă. Abțineți-vă să folosiți cuvinte grele și nu puneți pe tapet un trecut tensionat.

Folosiți cuvinte blânde, tandre, murmurate la ureche, cuvinte respectuoase. Nu folosiți cuvinte vulgare, murdare. Am spus de ce bărbatul vrea să vadă în femeie o prostituată și nu o madonă, pentru a nu fi inhibat de emoție, adorație, fascinație. Am văzut că, odată cu bărbatul de azi, aceasta nu mai este o atitudine cultivată. Fiți clare și precise în formularea dorințelor voastre. Respectați-i răspunsul, chiar dacă este negativ: un refuz nu este un afront, este expresia unei dorințe neîmpărtășite încă. Într-adevăr, dialogului sexual trebuie să-i aplicați regulile generale ale unei bune comunicări.

Să știți să spuneți „eu" interzicându-vă „tu". Eu exprimă dorința dumneavoastră, informează partenerul; tu judecă, acuză, devalorizează, ceea ce nu îl incită a face mai bine, dimpotrivă, îl blochează.

A ști să asculți: este la fel de important să asculți ca și să vorbești, mai mult, trebuie să auzi și să ții cont de ceea ce a spus celălalt.

În marș spre a treia civilizație

Bărbatul vechi era rezervat. „Un bărbat cinstit nu-și arată plăcerea" era aplicația legii generale care voia ca un bărbat viril să nu-și dezvăluie emoțiile, mai ales dacă acestea îl aruncă în brațele unei femei. Bărbatul de azi nu ezită să-și exprime plăcerea și să-și facă auzite cererile. Totuși, el păstrează gustul pentru verbul rațional și tehnic care caracterizează conversația masculină.

Întrebările sale pot indispune femeile: „Îți place asta sau asta? Așa este bine?" Intenție lăudabilă, dar ar putea să se mulțumească cu intuiția și sensibilitatea sa și să încerce să interpreteze semnele multiple și evidente pe care femeia le afișează, în loc să o enerveze cu tonele de întrebări. Dar ceea ce indispune cel mai tare femeia este debrifing-ul de la sfârșitul partidei. Femeia trebuie să înțeleagă că el crede că este bine să facă asta și trebuie să-i explice ceea ce i-ar plăcea ei, profitând de euforia acestor momente de extremă apropiere, chiar de unitate.

Dacă partenerii — bărbatul și femeia — ar spune exact ceea ce le-ar plăcea și ar exprima fără niciun fel de reținere ceea ce simt, fiecare ar obține satisfacții mai mari. Pentru

că nu știe ceea ce așteaptă femeia, bărbatul îi oferă tehnică. Și din lipsă de informații venind de la bărbat, femeia, dacă mi se permite să o spun, nu știe cum să-l ia.

Din fericire, progresăm. Ne aflăm în marș spre a treia civilizație, care va deveni o alianță fericită și armonioasă între femeie și bărbat. Momentul este propice, după o perioadă de revoltă legitimă. Femeile încep să-și spună că „bărbații ar însemna fericirea, până la urmă, dacă ar putea să se schimbe". Și bărbații chiar se schimbă căci recunosc și ei că patriarhatul este un sistem crud și pentru ei, și pentru femeie. Este domeniul violenței, al războiului, al banilor a căror primă victimă sunt chiar ei, este o societate care-i privează de ce este mai bun din ei înșiși (sensibilitate, senzualitate, tandrețe). Femeia, ca și bărbatul, dorește să pună punct războiului sexelor, să se reconcilieze și să creeze o relație nouă, care de acum înainte ne este la îndemână.

Bibliografie

Cărți

Géraldine, Adam, Anne Dufour, *Sea, Sex and Fun*, Editura Leduc.s

Robert Bly, *L'homme sauvage et l'enfant*, Editura Seuil.

Guy Corneau, *Père manquant, fils manqué*, Editions de l'Homme.

Didier Dumas, *La sexualité masculine*, Editura Hachette, Colecția Pluriel.

Nancy Friday et Théo Carlier, *Les fantasmes masculins*, Editura Robert Laffont.

René Nelli, *L'erotique des troubadours*, Editura Privat.

Anthony Pietropinto, *Rapport sur la sexualité de l'homme*, Editura Belfond.

Stendhal, *De l'amour*, Editura Gallimard, Colecția Folio.

Gilbert Tordjman, *La femme et son plaisir*, Editura Londreys.

Gérard Zwang, *La fonction érotique*, Editura Robert Laffont, Pierre Belfond.

Reviste și sondaje

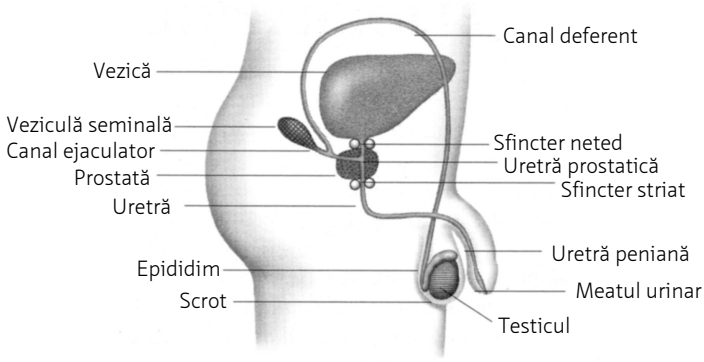
Revista *Recto-Verseau* nr. 160, CP 12–1680 Romont.

Psychologies Magazine, octombrie 2005, articolul lui Xavier Poudat.

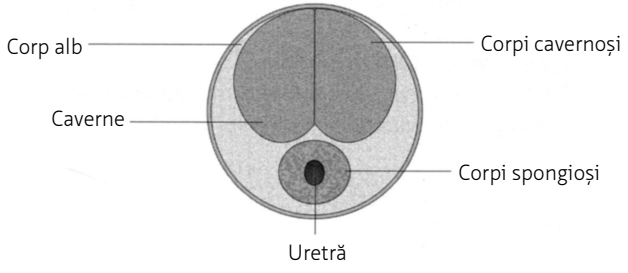
Ancheta IPSOS 2005 pentru *l'Observatoire Vania* despre „Intimitatea feminină văzută de bărbați".

Ancheta ACSF citată de Ronald Virag în *Le sexe et l'homme*, paginile 129 și 142, Editura de livre de poche.

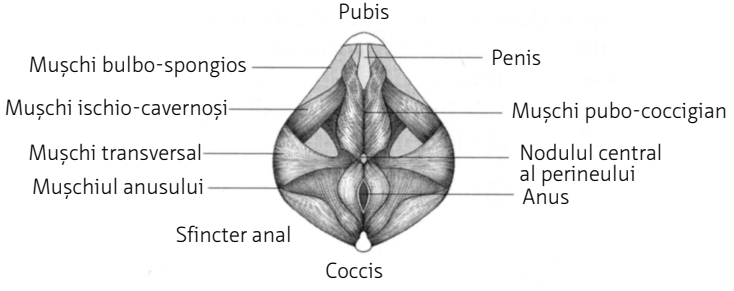
Anexe



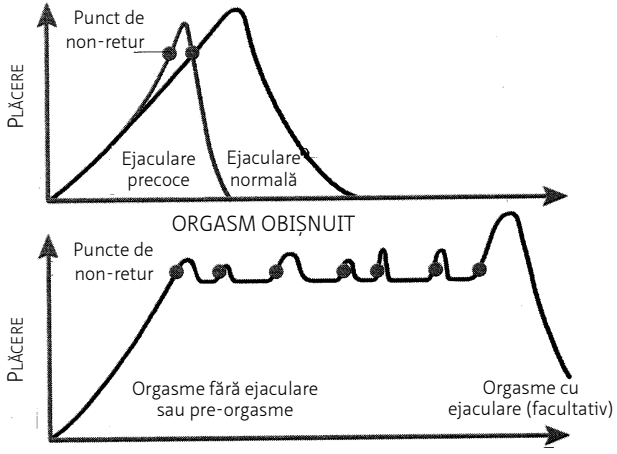
CĂILE SPERMATICE



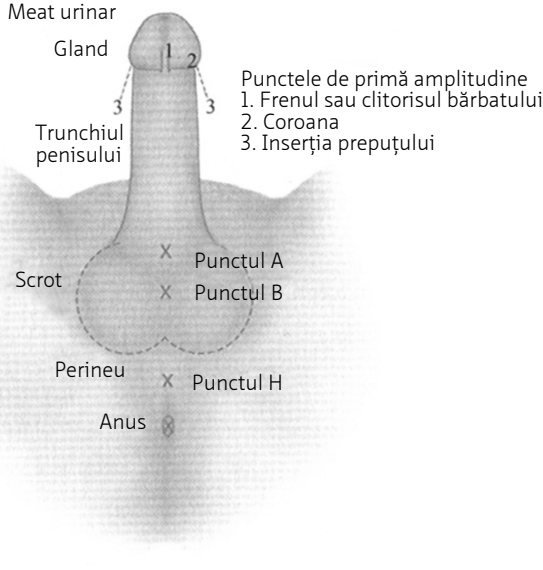
SECȚIUNE PRIN PENIS



SECȚIUNE PRIN PERINEU



ORGASME MULTIPLE PRIN REȚINEREA EJACULĂRII



PUNCTELE EROGENE ALE PENISULUI